****

**คำอธิบายรายวิชา**

**สุขศึกษา**

**รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง/ปี**

อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น รวมทั้งวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **มาตรฐาน** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง** | **ตัวชี้วัดปลายทาง** |
| **มฐ. พ 1.1** | **ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3** | **ม.1/4** |
| **มฐ. พ 2.1** | **ม.1/1** | **ม.1/2** |
| **มฐ. พ 4.1** | **ม.1/1, ม.1/2, ม.1/4** | **ม.1/3** |
| **มฐ. พ 5.2** | **ม.1/2, ม.1/3** | **ม.1/1, ม.1/4** |
|  | **9 ตัวชี้วัด** | **5 ตัวชี้วัด** |

**รวม 14 ตัวชี้วัด**

** เวลา 40 ชั่วโมง**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1**

| **ชื่อหน่วย การเรียนรู้** | **มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน** | **สาระสำคัญ** | **เวลา (ชั่วโมง)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 1**  ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 1.1 ม.1/1**  อธิบายความสำคัญ ของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น  **พ 1.1 ม.1/2**  อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ระบบประสาทมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของทุกระบบในร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อมีหน้าที่สร้างและผลิตฮอร์โมนให้กับร่างกาย โดยทั้ง 2 ระบบจะทำงานประสานสัมพันธ์กันทำให้อวัยวะ ต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น หากระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม ดังนั้น จึงควรดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อม ไร้ท่อทั้งสองระบบนี้ให้สามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 2**  วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 1.1 ม.1/3**  วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 1.1 ม.1/4**  แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย  **พ 4.1 ม.1/3**  ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งในด้านความสูงและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น หากขาดการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา เช่น การมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานหรือน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน วัยรุ่นจึงควรที่จะรู้จักตรวจสอบการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองให้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐาน และแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อจะได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างสมวัยและมีคุณภาพ | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 3**  วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 2.1 ม.1/1**  อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนต่อการปฏิบัติตน และมักก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การปรับตัว ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยทำให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและมีพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 4**  การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 2.1 ม.1/2**  แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ | **1) สมรรถนะที่ 3**  ความสามารถ  ในกา  แก้ปัญหา  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลและครอบครัวที่ถูกกระทำ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างมาก ดังนั้น การที่ได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม สาเหตุ วิธีป้องกัน และทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันพฤติกรรมรวมถึงการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศนั้น จะทำให้รอดพ้นจากการล่วงละเมิดทางเพศและช่วยให้ตนเองมีความปลอดภัยได้ | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 5**  วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.1/1**  เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย  **พ 4.1 ม.1/2**  วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ | **1) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง การได้รับสารอาหารที่มากหรือน้อยเกินไปย่อมส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการต่ำได้ การเรียนรู้ถึงหลักการบริโภคอาหารและโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ จะทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง | **6** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 6**  สมรรถภาพ ทางกาย | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.1/4**  สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา | สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของร่างกายในการทำงานที่ทำให้ร่างกายทำงานได้นานโดยไม่เหนื่อยง่าย ซึ่งสามารถสร้างได้โดยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการฝึกฝนทักษะ การศึกษาวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและการฝึกปฏิบัติ ตลอดจนหาวิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ จะช่วยให้เป็นบุคคลที่มีสมรรถภาพ ทางกายดี | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 7**  เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 5.1 ม.1/1**  แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น โดนมีดบาด น้ำร้อนลวก เป็นลม กระดูกหัก ซึ่งอาจมีความรุนแรงมากหรือน้อย หากเราพบเห็นเหตุการณ์หรือตกอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ควรให้ความช่วยเหลือ โดยการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี ทั้งนี้ เพื่อบรรเทาอาการบาดเจ็บและลดการเสียชีวิตของผู้ป่วย ดังนั้น ทุกควรควรมีความรู้ ความเข้าใจถึงวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้อง จึงจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้ปลอดภัยได้ | **6** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 8**  มหันตภัยจากสารเสพติด | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 5.1 ม.1/2**  อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด  **พ 5.1 ม.1/3**  อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด | สารเสพติดเป็น มหันตภัยอย่างร้ายแรง ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ตลอดจนความปลอดภัยของผู้เสพ โดยมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ อีกทั้งยังสร้างปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบทั้งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาสารเสพติดเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 9**  การป้องกันภัยจากสารเสพติด | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 5.1 ม.1/2**  อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 5.1 ม.1/4**  แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | สารเสพติดเป็นมหันตภัยอย่างร้ายแรงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยังสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบทั้งต่อตัวของผู้เสพเองและผู้อื่น การร่วมมือร่วมใจป้องกันการติดสารเสพติดและชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ ทักษะต่าง ๆ ทั้งทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการให้กำลังใจ ก็จะเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยแก้ไขปัญหาสารเสพติดให้พ้นไปจากสังคมไทยได้ | **4** |

****

**คำอธิบายรายวิชา**

**สุขศึกษา**

**รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง/ปี**

อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น รวมทั้งวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **มาตรฐาน** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง** | **ตัวชี้วัดปลายทาง** |
| **มฐ. พ 1.1** | **ม.2/1** | **ม.2/2** |
| **มฐ. พ 2.1** | **ม.2/1, ม.2/2, ม.2/4** | **ม.2/3** |
| **มฐ. พ 4.1** | **ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5, ม.2/7** | **ม.2/1, ม.2/6** |
| **มฐ. พ 5.2** | **ม.2/1, ม.2/2** | **ม.2/3** |
|  | **11 ตัวชี้วัด** | **5 ตัวชี้วัด** |

**รวม 16 ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.2**

**เวลา 40 ชั่วโมง**

| **ชื่อหน่วย การเรียนรู้** | **มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน** | **สาระสำคัญ** | **เวลา (ชั่วโมง)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 1**  วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 1.1 ม.2/1**  อธิบายการเปลี่ยนแปลง  ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาในวัยรุ่น  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 1.1 ม.2/2**  ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยร่างกายมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ขณะที่อารมณ์ จะมีความรุนแรงและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย และให้ความสำคัญกับเพื่อนเป็นอย่างมาก โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และรวมถึงการอบรมเลี้ยงดูของ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งการที่เรียนรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น จะทำให้เราเข้าใจ สามารถยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 2**  วัยรุ่นกับเรื่องเพศ | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 2.1 ม.2/1**  วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ  **พ 2.1 ม.2/2**  วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน  **พ 2.1 ม.2/4**  อธิบายความสำคัญของเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 2.1 ม.2/3**  อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ พึงประสงค์ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา | วัยรุ่นแต่ละคนย่อมมีเจตคติในเรื่องเพศแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งบางคนอาจมีเจตคติเรื่องเพศ ที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นไปในทางลบ ส่งผลให้เกิดปัญหาและผลกระทบ ต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม และเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้นการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการมีเจตคติในเรื่องเพศ ที่ถูกต้อง จะช่วยทำให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตในสังคม ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 3**  สุขภาพกายและสุขภาพจิต | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.2/4**  วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดี ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิต ที่ดีด้วย ในขณะเดียวกันถ้าบุคคลมีสุขภาพจิตดี จะส่งผลให้มีสุขภาพกายดีด้วยเช่นกัน การได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต ช่วยทำให้เราสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพทั้งสองด้าน และปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อรักษาภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้มีความสมดุลกัน อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เป็นปกติสุขได้อย่างสมบูรณ์ | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 4**  อารมณ์และความเครียด | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.2/5**  อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 4.1 ม.2/6**  เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด | **1) สมรรถนะที่ 3**  ความสามารถ  ในการ  แก้ปัญหา | ความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกถูกกดดัน วิตกกังวล ตลอดจนการถูกบีบคั้น โดยเมื่อเกิดความเครียดจะส่งผลให้มีอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ การนอนไม่หลับ หงุดหงิด ขาดสมาธิ ดังนั้น การรู้จักปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม จะช่วยทำให้เรามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 5**  การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 4.1 ม.2/1**  เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การบริการด้านสุขภาพสำหรับประชาชนมีมากมายและหลายรูปแบบ ทั้งสถานบริการสุขภาพที่มีทั้งหน่วยงานของรัฐและเอกชน รวมถึงสิทธิทางการแพทย์ที่รัฐจัดให้มีขึ้น การตัดสินใจเลือกใช้สถานบริการเหล่านี้เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดนั้น เราจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสถานบริการสุขภาพแต่ละอย่างนั้น เป็นอย่างดี และเลือกใช้อย่างมีเหตุผล เพราะมีความสำคัญต่อชีวิตของผู้ได้รับบริการเป็นอย่างมาก หากตัดสินใจเลือกผิดพลาดอาจก่อให้เกิดผลเสียทั้งในด้านสุขภาพและทรัพย์สินจำนวนมากตามมาได้ | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 6**  เทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์กับสุขภาพ | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.2/2**  วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ  **พ 4.1 ม.2/3**  วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การแพทย์ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น เนื่องจากมีการคิดค้นวิธีการบำบัดรักษาโรคด้วยการนำเทคโนโลยี ต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือ ซึ่งในการนำเทคโนโลยีเหล่านั้นมาใช้ เราจะต้องคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นด้วยว่า จะก่อให้ เกิดผลดีต่อสุขภาพหรือเกิดผลกระทบต่อสุขภาพมากน้อยเพียงใด โดยจะต้องรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและการมีสุขภาพที่ดี | **5** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 7**  การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 5.1 ม.2/1**  ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด เป็นการให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้ฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจให้กลับมาใช้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เหมือนคนปกติทั่วไป ซึ่งวิธีการบำบัดฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติดมีด้วยกันหลายวิธีและมีหน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาให้ความช่วยเหลือ อย่างไรก็ตามผู้ติดสารเสพติดจะต้องให้ความร่วมมือและมีความมุ่งมั่นในการเลิกเสพสารเสพติดด้วย การช่วยเหลือจึงจะประสบผลสำเร็จ | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 8**  ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 5.1 ม.2/2**  อธิบายวิธีการหลักเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 5.1 ม.2/3**  ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย | **1) สมรรถนะที่ 3**  ความสามารถ  ในการ  แก้ปัญหา  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ จะช่วยให้เราสามารถรอดพ้นจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งวิธีการหลีกเลี่ยงนั้นสามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเลือกคบเพื่อนดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม มีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง ซึ่งถ้าหากปฏิบัติได้ดังกล่าวจะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ปลอดภัย และมีความสุข | **6** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 9**  การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.2/7**  พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด | **1) สมรรถนะที่ 2**  ความสามารถ  ในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 3**  ความสามารถ  ในการ  แก้ปัญหา | เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัเจน โดยจะเริ่มมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น ทำให้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นช่วงเวลาเหมาะสมที่จะฝึกฝนให้ร่างกายมีการพัฒนาและมีเจตคติที่ดีในการพัฒนาสมรรถภาพ การเรียนรู้เกี่ยวกับเกณฑ์พัฒนาสมรรถภาพทางกายและแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จะช่วยทำให้เราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ | **5** |

****

**คำอธิบายรายวิชา**

**สุขศึกษา**

**รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 40 ชั่วโมง/ปี**

ศึกษา เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงวัย วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ สาเหตุ และแนวทางป้องกันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ ป้องกันตนเองจากโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของ การเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทย ทั้งโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพที่แตกต่างของแต่ละชุมชน ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกวิธี จัดการเวลาในการออกกำลังกายการพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **มาตรฐาน** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง** | **ตัวชี้วัดปลายทาง** |
| **มฐ. พ 1.1** | **ม.3/1, ม.3/2** | **ม.3/3** |
| **มฐ. พ 2.1** | **ม.3/1** | **ม.3/2, ม.3/3** |
| **มฐ. พ 4.1** | **ม.3/1, ม.3/3, ม.3/4** | **ม.3/2, ม.3/5** |
| **มฐ. พ 5.2** | **ม.3/1, ม.3/3, ม.3/4** | **ม.3/2, ม.3/5** |
|  | **9 ตัวชี้วัด** | **7 ตัวชี้วัด** |

**รวม 16 ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.3**

**เวลา 40 ชั่วโมง**

| **ชื่อหน่วย การเรียนรู้** | **มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน** | **สาระสำคัญ** | **เวลา (ชั่วโมง)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 1**  วัยและการเปลี่ยนแปลง | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 1.1 ม.3/1**  เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นับตั้งแต่วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่รวมถึงวัยสูงอายุ การเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลรักษาแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้เหมาะสมถูกต้อง เป็นการส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เป็นไปอย่างเหมาะสม | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 2**  อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อพัฒนาการของวัยรุ่น | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 1.1 ม.3/2**  วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น  **ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.3/3**  วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา | วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เพื่อที่จะสร้างเอกลักษณ์เฉพาะของตนเองให้เกิดขึ้น แต่ก็ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่าง ๆ ที่ เข้ามาอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต | **3** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 3**  อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์ | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 2.1 ม.3/1**  อธิบายอนามัยแม่และเด็กการวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 2.1 ม.3/2**  วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 3**  ความสามารถในการแก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การมีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่อบอุ่น เข้าใจซึ่งกันและกัน โดยมีพื้นฐานมาจากความเข้าใจเรื่องอนามัยของแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม นอกจากนี้การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ยังช่วยให้เราเข้าใจ และรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และการเลี้ยงดูทารกได้ | **3** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 4**  การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 2.1 ม.3/3**  วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว | **1) สมรรถนะที่ 1**  ความสามารถ  ในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**  ความสามารถ  ในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 3**  ความสามารถ  ในการ  แก้ปัญหา | ธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องมีความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทั้งความขัดแย้งในตนเองและต่อบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว ดังนั้น การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งการวิเคราะห์ถึงสาเหตุและ หาแนวทางการแก้ไขจะช่วยลดปัยหาความขัดแย้งในครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธภาพที่ดี ต่อกัน และส่งผลให้การดำรงชีวิตดำเนินต่อไปอย่างมีความสุข | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 5**  อาหารที่เหมาะสม กับวัย | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.3/1**  กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ | **1) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต หากบุคคลทุกคนได้รับสารอาหารที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวันและรู้จักการกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับ วัยทารก วัยเด็ก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ ย่อมส่งผลให้บุคคลมี การเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 6**  โรคและการป้องกัน | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 4.1 ม.3/2**  เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 3**  ความสามารถ  ในการ  แก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆทั้งสิ้น การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรค รวมถึงมีส่วนในการเสนอแนะแนวทางการป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิเชดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย | **3** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 7**  การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.3/3**  รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถ ในการแก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ชุมชนแต่ละชุมชนล้วนมีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสุขภาพจึงนับเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น | **3** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 8**  การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.3/4**  วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน ละการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 4.1 ม.3/5**  ทดลองสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล | **1) สมรรถนะที่ 2**  ความสามารถ  ในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การออกกำลังกายการพักผ่อนอย่างเพียงพอมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์การรู้จักวิธีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างถูกต้อง ตลอดจนการรู้จักทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด | **7** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 9**  พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 5.1 ม.3/1**  วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน  **พ 5.1 ม.3/3**  วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง  **พ 5.1 ม.3/4**  วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 5.1 ม.3/2**  หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา | **1) สมรรถนะที่ 2**  ความสามารถ  ในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 3**  ความสามารถ  ในการ  แก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอาจจะส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลนั้น ๆ ได้ ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว ยังส่งผลกระทบไปถึงครอบครัวและชุมชนอีกด้วย การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรงต่าง ๆ จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 10**  การช่วยฟื้นคืนชีพ | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 5.1 ม.3/5**  แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี | **1) สมรรถนะที่ 2**  ความสามารถ  ในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 3**  ความสามารถ  ในการ  แก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**  ความสามารถ  ในการใช้  ทักษะชีวิต | อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ การศึกษาเรียนรู้ และฝึกทักษะปฏิบัติในการช่วยฟื้นคีนชีพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรต้องศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกวิธีและฝึกปฏิบัติให้คร่อง เพื่อที่จะได้นำความรู้ ไปช่วยเหลือผู้อื่นให้ปลอดภัยในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม | **5** |