****

**คำอธิบายรายวิชา**

**สุขศึกษา**

**รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เวลา 40 ชั่วโมง/ปี**

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ วางแผนการดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน เพื่อหาแนวทางและเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้ง การแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากครอบครัว การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม สามารถใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ นำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุง และนำไปปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

**ตัวชี้วัด**

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

**รวม 10 ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.4**

**เวลา 40 ชั่วโมง**

| **ชื่อหน่วย การเรียนรู้** | **มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน** | **สาระสำคัญ** | **เวลา (ชั่วโมง)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 1**  การทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 1.1 ม.4-6/1**  อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ โดยในที่นี้จะกล่าวเฉพาะระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นระบบที่มีการทำงานสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน โดยผิวหนัง มีหน้าที่ปกคลุมร่างกายและป้องกันไม่ให้สิ่งต่าง ๆ เข้ามาทำลายเนื้อเยื่อภายในร่างกาย กระดูกช่วยพยุงร่างกายให้สามารถดำรงอยู่ได้ เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ดังนั้น จึงควรดูแลและสร้างเสริมระบบเหล่านี้ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 2**  การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 1.1 ม.4-6/2**  วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 4.1 ม.4-6/5**  วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว | **1) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เนื่องจากจะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องการวางแผนดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับตนเอง รวมถึงบุคคลในครอบครัวเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีคุณภาพชีวิตที่ดี | **6** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 3**  กฎหมายคุ้มครองสิทธิของบุคคล | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 2.1 ม.4-6/1**  วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด | พฤติกรรมทางเพศ นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อ การดำเนินชีวิต เป็นผล มาจากอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม วัฒนธรรม รวมถึงพัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัย การได้เรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริง ในเรื่องเพศจะช่วยให้เกิดความรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศ และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเรื่องเพศสามารถส่งเสริมควบคู่กับการพัฒนาด้านอื่นได้ตั้งแต่ วัยเด็ก โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ดังนั้น เราจึงควรเรียนรู้ในเรื่องเพศอย่างถูกต้อง เพื่อสามารถหาแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาทางเพศที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างเหมาะสม | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 4**  เพศวิถี พหุวัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยม | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 2.1 ม.4-6/2**  วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ประเทศไทยในสังคมพหุวัฒนธรรม และในปัจจุบันประเทศไทยได้มีการยอมรับและเปิดกว้างเกี่ยวกับเพศวิถีและความหลากหลายทางเพศ องค์การสหประชาชาติได้วางแนวทางให้รัฐมีการคุ้มครองบุคคลจากการเลือกปฏิบัติต่อบุคคล เพราะเหตุแห่งเพศ ดังนั้น องค์ความรู้เกี่ยวกับเพศวิถี พหุวัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยมทางเพศ จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข | **6** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 5**  สัมพันธภาพระหว่างนักเรียน ในชุมชน | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 2.1 ม.4-6/4**  วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | วัยรุ่นทุกคนย่อมพบกับความเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ อันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตตามธรรมชาติที่เป็นไปตามวัย และมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้มีผลกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์อย่างมาก บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นขาดการยับยั้งชั่งใจและแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อันจะก่อให้เกิดความขัดแย้งและความรุนแรงได้ การเรียนรู้และปรับตัวในด้านต่าง ๆ จึงจำเป็นมากสำหรับวัยรุ่น ทั้งนี้ เพื่อจะได้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข | **7** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 6**  การใช้ยาและสารเสพติด | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 5.1 ม.4-6/2**  วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้  และการจำหน่าย  สารเสพติด  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 5.1 ม.4-6/1**  มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม | **1) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ในภาวะสังคมปัจจุบัน สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่นำมาซึ่งความไม่ปลอดภัยในการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งอันตรายจากการใช้ยาและภัยจากสารเสพติด ดังนั้น จึงควรเรียนรู้และตระหนักถึงอันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด เพื่อให้เกิดความปลอดภัยทั้งแก่ตนเองและบุคคลรอบข้าง ซึ่งในหน่วยการเรียนรู้นี้จะกล่าวถึงความปลอดภัยในการใช้ยาและความปลอดภัยจากสารเสพติด เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ สามารถหลีกเลี่ยง รู้จักแนวทางป้องกัน และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 7**  ความรุนแรงในสังคม | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 5.1 ม.4-6/1**  มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม  **พ 5.1 ม.4-6/6**  ใช้ทักษะการตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง | **1) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การใช้ความรุนแรงก่อให้เกิดปัญหาตามมาหลายอย่าง และทวีความรุนแรงขึ้นในสังคมไทย เมื่อโครงสร้างทางสังคมเกิดความอ่อนแอ เกิดความรุนแรงขึ้นในเชิง ของโครงสร้าง โดยมีความสัมพันธ์กับความรุนแรงเชิงวัฒนธรรม และในระยะสุดท้ายจะมีการพัฒนาเป็นความรุนแรงทางตรง ทั้งในครอบครัว โรงเรียนหรือสถานศึกษาต่าง ๆ ในทุกระดับ ชุมชน สถานที่ทำงาน และสถานที่สาธารณะอื่น ๆ โดยภาพที่สะท้อนถึงความรุนแรงเหล่านี้เป็นปัญหาสังคมที่ทุกคนต้องหันมาให้ความสนใจและระมัดระวัง รวมถึงเรียนรู้การใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นดังกล่าว | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 8**  การช่วยฟื้นคืนชีพ | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 5.1 ม.4-6/7**  แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกเวลา หากผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลืออย่างล่าช้า อาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงหรือถึงแก่ชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น การศึกษา เรียนรู้ และฝึกทักษะปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรศึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกวิธี และฝึกปฏิบัติให้คล่อง เพื่อจะได้นำความรู้ดังกล่าวไปช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัย | **5** |

****

**คำอธิบายรายวิชา**

**สุขศึกษา**

**รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เวลา 40 ชั่วโมง/ปี**

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพและวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และทดสอบสมรรถภาพของร่างกายโดยวางแผนและปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายและกลไกของตนเองให้มีสุขภาพที่ดี

ศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทย โดยเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศ เรื่องครอบครัว เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน วิเคราะห์สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เพื่อหาแนวทางการป้องกันที่เหมาะสม ปฏิบัติตนตามสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อความปลอดภัยและรักษาไว้ซึ่งสิทธิที่ควรได้รับ

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ นำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุง และนำไปปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

**ตัวชี้วัด**

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

**รวม 7 ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.5**

**เวลา 40 ชั่วโมง**

| **ชื่อหน่วย การเรียนรู้** | **มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน** | **สาระสำคัญ** | **เวลา (ชั่วโมง)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 1**  ระบบของร่างกาย | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 1.1 ม.4-6/1**  อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | **Clock with solid fill**ร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงานประสานสัมพันธ์กัน โดยที่นี้จะกล่าวเฉพาะระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะ โดยระบบหายใจมีหน้าที่ในการแลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนและแก๊สคาร์บอน ไดออไซด์ ต่อด้วยระบบย่อยอาหารที่ย่อยอาหารเพื่อให้ได้สารอาหาร จากนั้นระบบไหลเวียนโลหิตจะทำหน้าที่ลำเลียงแก๊สออกซิเจนและสารอาหารเข้าสู่เซลล์ ต่าง ๆ ภายในร่างกาย และจะขับของสารที่ไม่จำเป็นผ่านระบบหายใจ และระบบขับถ่ายปัสสาวะ | **8** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 2**  สุขภาพของตนเองและครอบครัว | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 1.1 ม.4-6/2**  วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว มุ่งเน้นที่พฤติกรรมการป้องกันโรค การรักษาโรค การสร้างเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยไม่คำนึงถึงปัยจัยอื่น ๆ ที่เข้ามากระทบต่อการดูแลสุขภาพในลักษณะขององค์รวม คือ กาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ทำให้เป็นการรักษาหรือดูแลป้องกันที่ “โรค” เป็นหลักแทนการรักษาดูแลป้องกันที่ดูแลป้องกันที่ “คน” ปัจจุบันจึงต้องมีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุหลาย ๆ ปัยจัยจากพฤติกรรมของบุคคลที่ประพฤติปฎิบัติให้สามารถค้นพบแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมที่พึ่งประสงค์ และสามารถวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ | **6** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 3**  เพศและครอบครัว | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 2.1 ม.4-6/3**  เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **4) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ธรรมชาติมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความขัดแย้งภายในตนเอง และมีความขัดแย้งกับสิ่งแวดล้อมภายนอก จึงควรทำความเข้าใจเรื่องความขัดแย้งว่าไม่ใช่ประเด็นปัญหาที่ร้ายแรงไปทุกเรื่อง ซึ่งความขัดแย้งในเรื่องเพศและครอบครัวสามารถบริหารจัดการได้ด้วยสันติวิธีโดยใช้ทักษะชีวิต เพื่อแก้ปัญหาโดยไม่ใช่ความรุนแรง หรือถ้าอธิบายในมุมมองของสันติวิธี คือ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ชอบธรรมของอีกฝ่าย โดยไม่ทำร้าย ข่มขู่ หรือการบีบบังคับ เพื่อลดความขัดแย้งให้น้อยลง | **6** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 4**  สิทธิผู้บริโภค | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 4.1 ม.4-6/3**  ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ในปัจจุบันเราได้มีการผลิตเครื่องอุปโภคต่าง ๆ ออกมาเป็นจำนวนมาก จึงมีความจำเป็นที่จะ ต้องมีการควบคุมดูแลผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ให้ มีความปลอดภัย ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้บริโภค การตรากฏหมายเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ให้ผู้บริโภคได้ร้องเรียนหรือเรียกค่าชดเชยเมื่อ ได้รับผลกระทบหรือความเสียหายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ และการบริการที่ไม่ได้มาตรฐานโดยมีหน่วยงานต่าง ๆ ของภาครัฐและเอกชนต้องทำหน้าที่คอยดูแลช่วยเหลือ ซึ่งการเรียนรู้สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคหรือกฏหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค จะทำให้เราเกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถจะปกป้องสิทธิและคุ้มครองการบริโภคให้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้ต่อไป | **6** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 5**  ปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยของคนไทย | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.4-6/4**  วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ปัญหาสุขภาพเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยเป็นจำนวนมาก เนื่องจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรม หรือแม้ กระทั้งสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ เกิดการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ ที่มีค่าของประเทศเป็นอย่างมาก จึงมีความจำเป็นอย่างอย่างยิ่งที่เราจะต้องปรับเปลี่ยนพฟติกรรมสุขภาพ และมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเอง ครอบครัว และสังคม | **6** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 6**  คนไทยกับความรุนแรง | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 5.1 ม.4-6/3**  วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน | **1) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ในปัจจุบันความรุนแรงเป็นปัยหาที่เกิดขึ้นที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในสังคมไทย โดยส่วนใหญ่พบว่าเป็นเหตุการณ์ที่เกิดจากการเจตนาใช้กำลังกาย หรืออำนาจข่มขู่ ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยปัญหาความรุนแรงที่มักเกิดขึ้นอาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเกิดความรุนแรงของคนไทย เช่น การอบรมเลี้ยงดู สื่ออบายมุข ต่าง ๆ ระบบการศึกษา จึงควรหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรงในสังคมให้ลดและยุติปัญหาความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของคนไทย เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีในสังคมไทย | **4** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 7**  สมรรถภาพทางกายและทางกลไก | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 4.1 ม.4-6/7**  วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **4) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางกลไก เป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนการมีบุคลิกภาพที่ดีของบุคคล ซึ่งการมีสมรรถภาพทางกายและทางกลไกที่ดี จะบ่งบองถึงความ สามารถในการปฏิบัติงาน ทำให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและปฏิบัติกิจกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการกีฬาได้ดี จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและเกิดสุขภาพที่ดีตามมาทั้งนี้การจะมรสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกที่ดีได้นั้น เราต้องลงมือฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง ซึ่งการรู้จักวางแผน และฝึกปฏิบัติไปตามแผนจะ ช่วยทำให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก บรรลุสู่ความสำเร็จได้ตรงตามวัตถุประสงค์ | **4** |

****

**คำอธิบายรายวิชา**

**สุขศึกษา**

**รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เวลา 40 ชั่วโมง/ปี**

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

ศึกษาและวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและ ปลอดภัย รู้จักใช้สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภคปฏิบัติตนตามสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อความปลอดภัยและรักษาไว้ซึ่งสิทธิที่ควรได้รับ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

**ตัวชี้วัด**

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

**รวม 7 ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.6**

**เวลา 40 ชั่วโมง**

| **ชื่อหน่วย การเรียนรู้** | **มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน** | **สาระสำคัญ** | **เวลา (ชั่วโมง)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 1**  ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบ  ต่อมไร้ท่อ | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 1.1 ม.4-6/1**  อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | **Clock with solid fill**ร่างกายของมนุษย์นั้นประกอบไปด้วยระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้ โดยที่นี้จะกล่าวถึงระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ ทั้งนี้หากระบบใดระบบหนึ่ง หรือหลายระบบทำงานผิดปกติ ย่อมส่งผลให้สภาวะสุขภาพโดยรวมเกิดปัญหาขึ้นได้ ทั้งการเจ็บป่วย หรืออาจทำให้เสียชีวิตได้ ดังนั้น เราจึงควรดูแลและสร้างเสริมและดำรงประสิทธฺภาพการทำงานของระบบ ต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างปกติ | **8** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 2**  การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 1.1 ม.4-6/2**  วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ | **1) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **2) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน มีความสำคัญต่อสุขภาพและมีคุณชีวิต ที่สมบูรณ์ของบุคคล ในชุมชน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งการมีสภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดี ดังนั้น ประชาชนทุกคนจึงควรใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง และมีส่วนร่วมในการป้องกันโรคในชุมชนอยู่เสมอ ซึ่งการดำเนินงานจะประสบความสำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับความร่วมมือและความรับผิดชอบของสมาชิกทุกคนในชุมชน | **8** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 3**  สารเสพติด | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 5.1 ม.4-6/2**  วิเคราะหืผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **4) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | สารเสพติดเป็น มหัตภัยร้ายแรงในสังคมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทั้งต่อตัวบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ซึ่งสาเหตุเกิดจากการครอบครอง การใช้และการจัดจำหน่าย โดยมีการลักลอบนำเข้ามาในประเทศ ซึ่งยากต่อการแก้ไขหรือกำจัดให้หมดสิ้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องหลีกเลี่ยง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และร่วมมือกันแก้ไขปัญหา เพื่อสร้างความมั่นคง เข้มแข็ง และความผาสุข เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขของประเทศชาติสืบต่อไป | **8** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 4**  สื่อโฆษณากับสุขภาพ | **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 4.1 ม.4-6/3**  ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2**ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อความคิด ทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้บริโภคเป็นอย่างมาก เนื่องมาจากในการพิจารณาเลือกซื้อสินค้าจากแหล่งต่าง ๆ รวมทั้งจากพวกสื่อโฆษณาที่มีข้อความเชิญชวนให้หลงเชื่อ ตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าชนิดนั้น ๆ ดังนั้น จึงควรมีแนวทางใน การเลือกบริโภคอย่าง ชาญฉลาดและปลอดภัย เพื่อให้สามารถป้องกันสิทธิและคุ้มครองการบริโภคให้กับตนเองครอบครัว และคนรอบข้างได้ | **8** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 5**  การสร้างเสริมความ  ปลอดภัยในชุมชน | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **พ 5.1 ม.4-6/4**  วางแผน กำหนดแนวมางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **พ 5.1 ม.4-6/5**  มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน | **1) สมรรถนะที่ 1**ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 3**ความสามารถในการแก้ปัญหา  **3) สมรรถนะที่ 4**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ควรคำนึง เพราะอุบัติเหตุเป็นเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นตลอดเวลาโดยไม่คาดคิด ซึ่งสถานการณ์ที่เป็นปัญหาความปลอดภัยในชุมชนที่สำคัญ คือ คนและสิ่งแวดล้อม โดยหน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนจะต้องร่วมมือกันวางแผน กำหนดแนวทางเพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ และมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน เพื่อให้ชุมชนเกิดความปลอดภัยและมีความน่าอยู่ให้มากยิ่งขึ้น | **8** |