**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

**รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษาพื้นฐาน 5**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง**

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

1. พ 1.1 ม.3/1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและสติปัญญา

แต่ละช่วงของชีวิต

2. พ 1.1 ม.3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

3 พ 1.1 ม.3/3. วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

4. พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็กการวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

5. พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

6. พ 2.1 ม.3/3 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันความคัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ

การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

1.พ 4.1 ม.3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆโดยคำนึงถึงความประหยัดและ

คุณค่าทางโภชนาการ

2.พ 4.1 ม.3/2 เสนอแนวทางการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตาย

ของ คนไทย

คำอธิบายสาระการเรียนรู้

ศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันความขัดแย้งในครอบครัวและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตาย รวบรวมข้อมูลเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน พร้อมทั้งมีความซื่อสัตย์ มีจิตสาธารณะช่วยเหลือ สังคม และใฝ่เรียนรู้

โดยใช้ทักษะ กระบวนความรู้ความเข้าใจ กระบวนการสร้างทักษะการปฏิบัติ กระบวนการการแก้ปัญหา กระบวนการตัดสินใจ กระบวนการสร้างค่านิยม

เพื่อให้เกิด ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

พร้อมทั้งมี ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่ เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมันในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ และมีความเป็นสุภาพบุรุษอัสสัมชัญ