**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 2**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562**

**รหัสวิชา พ22103 รายวิชา สุขศึกษาพื้นฐาน 4**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง**

**สาระที่ 4** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

**มาตรฐาน**  พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด  **1. พ 4.1 ม.2/1 เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล**

**2. พ 4.1 ม.2/2 วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ**

**3. พ 4.1 ม.2/3 วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ**

**4. พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต**

**5. พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต**

**6. พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด**

**7. พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด**

**สาระที่ 5** ความปลอดภัยในชีวิต

**มาตรฐาน** พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา

สารเสพติด และความรุนแรง

**ตัวชี้วัด** 1. พ 5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

2. พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

3.พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจ

นำไปสู่อันตราย

**คำอธิบายสาระการเรียนรู้**

ศึกษาการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย โดยใช้กระบวนการกระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจ กระบวนการสร้างทักษะการปฏิบัติ กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการแก้ปัญหา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งมีความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ **คิดอย่างมีวิจารณญาณและมีทักษะในการแก้ไขปัญหา** **มีความเมตตากรุณา มีวินัย คุณธรรม และจริยธรรม**

**พร้อมทั้ง มีทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 / ภูมิปัญญาท้องถิ่น/ภูมิปัญญาไทย/ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง/จุดเน้นของโรงเรียน คิดอย่างมีวิจารณญาณและมีทักษะในการแก้ไขปัญหามีความเมตตากรุณา มีวินัย คุณธรรม และจริยธรรม**

**โดยใช้**กระบวนการสร้างความรู้ ความเข้าใจ กระบวนการคิดวิเคราะห์ และทักษะกระบวนการทางสุขศึกษา ได้แก่ การค้นคว้าหาความรู้ การตระหนักรู้ การเห็นคุณค่า การปฏิบัติ การมีวินัย และการมีจิตสาธารณะ