

โครงสร้างรายวิชา วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.1

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความสำคัญของระบบ ประสาท และระบบต่อม ไร้ท่อต่อวัยรุ่น	พ 1.1 ม.1/1 ม.1/2	ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ มีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญ- เติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น จึงต้องดูแลรักษาระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่ออย่างถูกวิธี เพื่อให้ สามารถทำงานได้ตามปกติและ มีประสิทธิภาพ	7	
2	วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐาน	พ 1.1 ม.1/3 ม.1/4 พ 4.1 ม.1/3	วัยรุ่นแต่ละคนจะมีภาวะการเจริญ- เติบโตของร่างกายที่แตกต่างกัน จึงต้องมีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้ เจริญเติบโตสมวัยและมีน้ำหนักอยู่ใน เกณฑ์มาตรฐาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีใน อนาคต	7	
3	วัยรุ่นและพัฒนาการทาง เพศ	พ 2.1 ม.1/1	วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ ทางเพศอย่างรวดเร็ว จึงต้องรู้จักวิธี การปรับตัวอย่างเหมาะสม	4	
4	การป้องกันการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ	พ 2.1 ม.1/2	การใช้ทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์ ที่สอดคล้องและเหมาะสม จะสามารถ ป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	4	
5	วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ม.1/1 ม.1/2	ปัญหาภาวะโภชนาการจะเกิดจากการ รับประทานอาหารที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพ จึงควรวิเคราะห์ภาวะ โภชนาการของตนเองเพื่อเลือก รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและ เหมาะสมกับวัย	4	

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
6	สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ม.1/4	การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ควรพิจารณาถึงผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย อย่างถูกวิธีของแต่ละบุคคล เพื่อเป็น ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	4	
7	การปฐมพยาบาลและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	พ 5.1 ม.1/1	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เบื้องต้นอย่างถูกวิธี จะทำให้ผู้ป่วยมี ความปลอดภัยก่อนส่งต่อบุคลากร ทางการแพทย์	5	
8	มหันตภัยจาก สารเสพติด	พ 5.1 ม.1/2 ม.1/3	สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพและ สร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น การมีความรู้และอธิบายถึง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด ตลอดจนความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ จะทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถป้องกัน ตนเองจากสารเสพติด	3	
9	การป้องกันภัยจาก สารเสพติด	พ 5.1 ม.1/2 ม.1/4	สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพ และ สร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น จึงควรหาแนวทางในการ ป้องกันการติดสารเสพติด และชักชวน ให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด	2	