

โครงสร้างรายวิชา วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.2

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.2/1 ม.2/2	พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรม เลี้ยงดู เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการทาง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น	3	
2	เพศกับวัยรุ่น	พ 2.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3	การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกัน ตนเองเรื่องเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	5	
3	ความเสมอภาค ทางเพศ	พ 2.1 ม.2/4	ความเสมอภาคทางเพศ มีความสำคัญ ต่อการดำรงชีวิตในสังคม ช่วยให้สามารถ วางตัวได้อย่างเหมาะสมกับเพศตรงข้าม และสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมไทย ตลอดจนช่วยหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคม	3	
4	การพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย	พ 4.1 ม.2/7	การทดสอบสมรรถภาพทางกายช่วยให้แต่ ละบุคคลสามารถพัฒนาสมรรถภาพทาง กายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรง ให้กับร่างกาย	5	
5	สุขภาพกายและ สุขภาพจิต	พ 4.1 ม.2/4	สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ กัน จึงต้องสร้างความสมดุลระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนใน การสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่ดีที่สุด	3	

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
6	อารมณ์และความเครียด	พ 4.1 ม.2/5 ม.2/6	การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ อารมณ์และความเครียด ตลอดจน มีวิธีการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดอย่างเหมาะสม ย่อมทำให้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตสดชื่นแจ่มใส	4	
7	การเลือกใช้บริการ สุขภาพในชีวิตประจำวัน	พ 4.1 ม.2/1	สถานบริการสุขภาพมีขีดความสามารถ ในการให้บริการแตกต่างกัน จึงควร ประเมินปัญหาสุขภาพของตนเองก่อน พิจารณาเลือกสถานบริการสุขภาพที่ เหมาะสมและมีคุณภาพ เพื่อให้ได้รับ บริการสุขภาพที่ดีและเหมาะสม	4	
8	เทคโนโลยีทางสุขภาพ และความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์	พ 4.1 ม.2/2 ม.2/3	ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งด้านดีและด้านเสีย การรู้จักเลือกใช้ เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาดจะช่วยให้ ปลอดภัยและใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็ม ประสิทธิภาพ และจะต้องรู้จักวิเคราะห์ และเลือกรูปแบบการให้บริการทาง การแพทย์และสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง	5	
9.	การช่วยเหลือฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด	พ 5.1 ม.2/1	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดนั้น มีวิธีการหลายรูปแบบ ซึ่งจะต้องอาศัย ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมให้ การบำบัดฟื้นฟูประสบความสำเร็จ	4	
10	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยงต่ออันตราย	พ 5.1 ม.2/2 ม.2/3	พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและ ทรัพย์สิน จึงควรหลีกเลี่ยงและใช้ทักษะ ในการป้องกันตนเองที่เหมาะสมกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น	4	