

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ23101

เวลา 20 คาบ / ปี

0.5 หน่วยกิต

.....

ศึกษาเพื่อให้เข้าใจพัฒนาการวัยผู้ใหญ่และวัยชรา ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่และวัยชรา ส่งเสริมและพัฒนาตนให้เติบโตสมวัย ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น ความเป็นเพื่อน เข้าใจสุขปฏิบัติอวัยวะสืบพันธุ์ บอกความหมายและปัญหา การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และแก้ไขปัญหาชีวิตที่เหมาะสม ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ วิเคราะห์โรคขาดสารอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เสริมสร้างพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ ให้คงไว้ซึ่งความแข็งแรง เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย และแนะนำผู้อื่นได้ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดสถานการณ์ไม่ปลอดภัยในชีวิต

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ23103 ชื่อรายวิชา สุขศึกษา 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

กำหนด นำเสนอ รวบรวม วางแผน วิเคราะห์ ปฏิบัติ รายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ แนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย ข้อมูลและแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและพัฒนาตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ รวมทั้งแนวทางป้องกันการใช้ความรุนแรง วิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี โดยการศึกษาวิเคราะห์ เชื่อมโยง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างความตระหนัก ความคิดวิจารณ์ ความคิดรวบยอด

ให้มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต อยู่อย่างพอเพียง รักความเป็นไทย รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์