

## มัธยมศึกษาปีที่ 1

พ21111 สุขศึกษา 1 (Health Education 1) 0.5หน่วยกิต 1คาบ/สัปดาห์

พ21112 สุขศึกษา 2 (Health Education 2) 0.5หน่วยกิต1คาบ/สัปดาห์

พ21111 สุขศึกษา 1 0.5หน่วยกิต

ศึกษาโครงสร้าง หน้าที่ และการดูแลระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

โดยให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ และฝึกปฏิบัติ เพื่อมุ่งเน้นในการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพในชีวิตประจำวันควบคู่ไปด้วย โดยผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

พ21112 สุขศึกษา 2 0.5หน่วยกิต

การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ การควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ลักษณะ อาการ ของผู้ติดเชื้อเสฟติดและการป้องกันการติดเชื้อเสฟติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสฟติด โรคและอุบัติเหตุ และวิธีการชักจูงผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสฟติด โดยใช้ทักษะต่างๆ

โดยให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ และฝึกปฏิบัติ เพื่อมุ่งเน้นในการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพในชีวิตประจำวันควบคู่ไปด้วย โดยผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ