

วิชาสุขศึกษา พ 32101  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

อาจารย์อริสา สีนธู



## คำอธิบายรายวิชา

พ 32101 สุขศึกษา 3  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย มีการวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย การเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน เพื่อลดความขัดแย้งและแนวทางในการแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลกระทบของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และแนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

นักเรียนเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต



## หน่วยการเรียนรู้ที่

# 1

|                                                     |          |
|-----------------------------------------------------|----------|
| • ความสำคัญและกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพ | 10 คะแนน |
| • การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย                  |          |
| • ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ                       | 10 คะแนน |
| • ระบบย่อยอาหาร, ระบบขับถ่ายปัสสาวะ                 | 10 คะแนน |
| สอบกลางภาค                                          | 20 คะแนน |

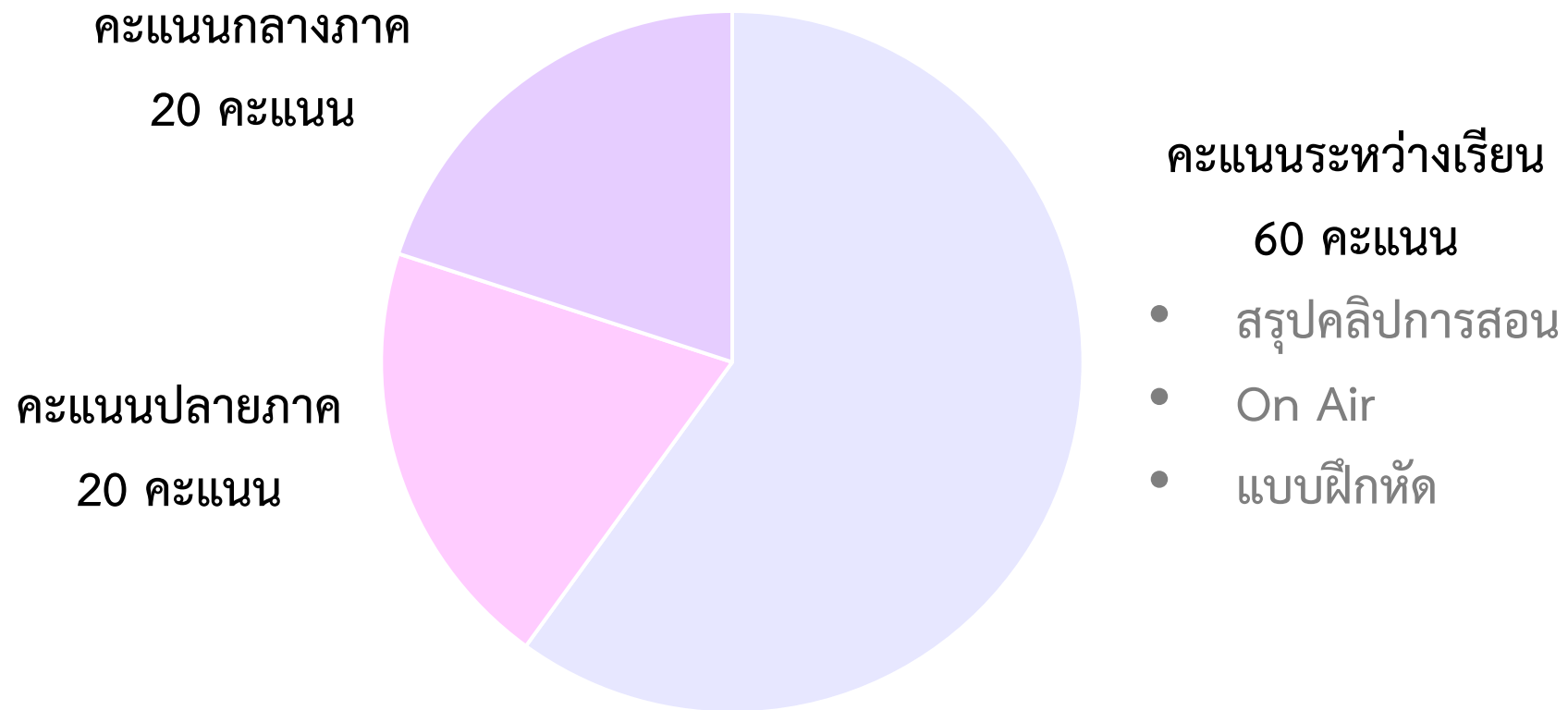
## หน่วยการเรียนรู้ที่

# 2

|                                                                             |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|
| • ความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย | 10 คะแนน |
| • ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ | 10 คะแนน |
| • พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดี                       | 10 คะแนน |
| • พฤติกรรมทางเพศจากวัฒนธรรมอื่นที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน         |          |
| สอบกลางภาค                                                                  | 20 คะแนน |



## การวัดและประเมินผล



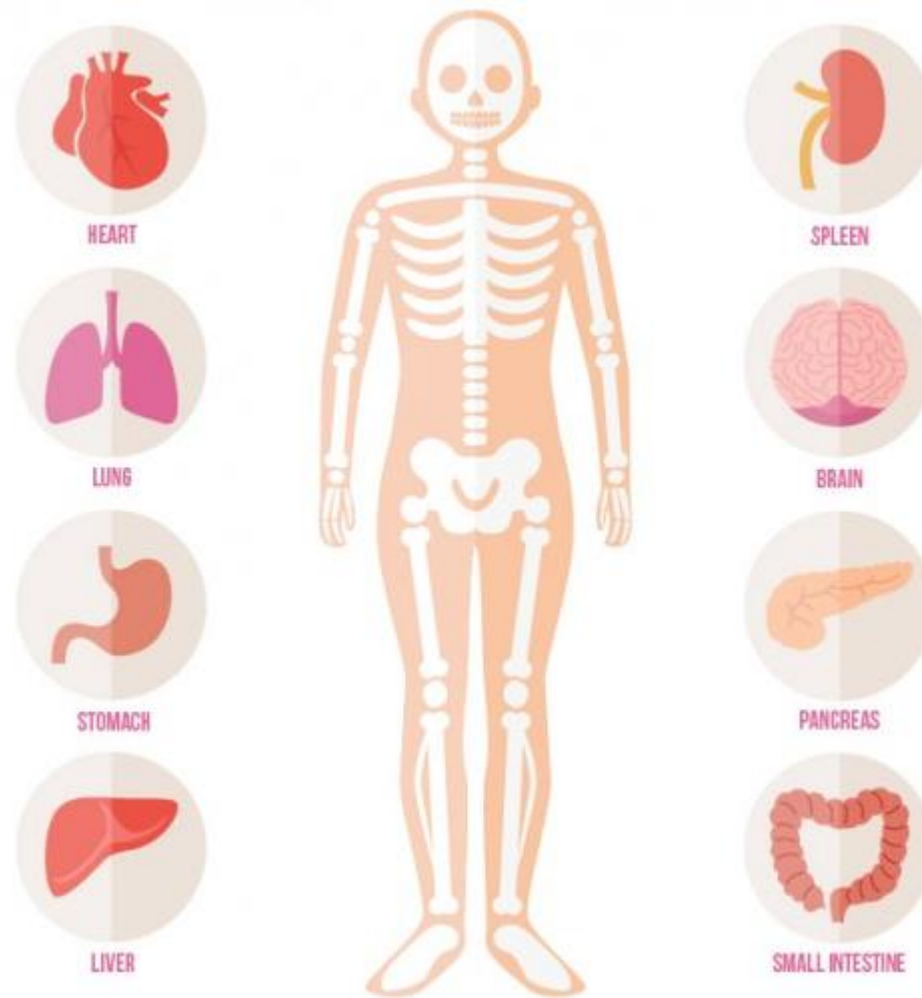


## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

- ระบบหายใจ
- ระบบไหลเวียนโลหิต
- ระบบย่อยอาหาร
- ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

## การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

ร่างกายของมนุษย์มีระบบต่าง ๆ ที่ทำงานร่วมกันและสัมพันธ์กัน โดยมีระบบประสาทคอยควบคุม และประสานการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยในแต่ละระบบของร่างกาย จะมีหน้าที่แตกต่างกันไป ซึ่งการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะต้องประสานสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ





ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 นี้ จะได้เรียนรู้การทำงานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะ

