

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
 เวลา ๒๐ ชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑

ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับที่	สาระการเรียนรู้	หมายเหตุ
๑	ปฐมนิเทศ	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑		
๒	ระบบทางเดินหายใจ	๑๐ คะแนน
๓	ระบบไหลเวียนเลือด	๑๐ คะแนน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒		
๔	ระบบย่อยอาหาร	๑๐ คะแนน
๕	ระบบขับถ่ายปัสสาวะ	๑๐ คะแนน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓		
๖	วางแผนดีชีวิตมีสุข ๑	๕ คะแนน
๗	วางแผนดีชีวิตมีสุข ๒	๕ คะแนน
๘	กิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)	
๙	สอบกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)	๑๐ คะแนน
๑๐	- สอบกลางภาค -	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔		
๑๑	เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ	๕ คะแนน
๑๒	เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง ค่านิยมและวัฒนธรรมทางเพศ	๕ คะแนน
๑๓	เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	๕ คะแนน
๑๔	เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง การนำความรู้มาประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์	๕ คะแนน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕		
๑๕	รู้จักสิทธิผู้บริโภค เรื่อง สิทธิผู้บริโภค	
๑๖	รู้จักสิทธิผู้บริโภค เรื่อง การปกป้องสิทธิผู้บริโภค	๑๐ คะแนน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖		
๑๗	รู้ทันสื่อโฆษณา เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณา	
๑๘	รู้ทันสื่อโฆษณา เรื่อง ผลกระทบจากสื่อโฆษณา	๑๐ คะแนน
๑๙	รู้ทันสื่อโฆษณา เรื่อง ผลกระทบจากสื่อโฆษณา	
๒๐	- สอบปลายภาค -	

คำอธิบายรายวิชา พ๓๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๑๘ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนการสอนในรายวิชา สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงทักษะต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เนื่องด้วยเนื้อหาสาระที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจถึงระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย การดูแลรักษาระบบต่างๆ ของร่างกาย ทั้งยังเกี่ยวเนื่องกับทักษะในการใช้ชีวิตที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิด ความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ตามความเหมาะสมกับความต้อการจำเป็นของแต่ละบุคคล สภาพท้องถิ่น และมุ่งพัฒนาสู่ความเป็นสากล บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม การเห็นคุณค่าและมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ ระเบียบ รอบคอบ มีความรับผิดชอบ มีวิจารณญาณ และเชื่อมั่นในตนเอง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายความสำคัญของรายวิชาสุขศึกษา
๒. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบทางเดินหายใจ
๓. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด
๔. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร
๕. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ
๖. อธิบายถึงพฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ โรคและพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัยได้
๗. อธิบายความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศ
๘. อธิบายถึงสิทธิของผู้บริโภค

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

ตารางวิเคราะห์โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้
ให้สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา ผู้เรียน ท้องถิ่น และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

รายวิชา พ๓๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๑๘ ชั่วโมง ระดับชั้น ม.๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบทางเดินหายใจ	๑. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบทางเดินหายใจได้ ๒. ระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบหายใจได้ ๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองที่มีต่อระบบหายใจได้	๓	๑๐
๒	ระบบไหลเวียนเลือด	๑. อธิบายความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๒. ระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือดได้ ๓. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองที่มีต่อระบบไหลเวียนเลือดได้	๓	๑๐
๓	ระบบย่อยอาหาร	๑. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหารได้ ๒. ระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหารได้ ๓. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพระบบย่อยอาหาร	๓	๑๐
	สอบกลางภาค			๒๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔	ระบบขับถ่ายปัสสาวะ	๑. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะได้ ๒. ระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบขับถ่ายปัสสาวะได้ ๓. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพระบบขับถ่ายปัสสาวะ	๒	๕
๕	วางแผนดีชีวิตมีสุข	๑.๑. อธิบายถึง พฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ โรคและพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัยได้ ๑.๒. เข้าใจถึงพฤติกรรม และแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัย	๒	๕
๖	เพศกับวัฒนธรรมไทย	๑.๑. อธิบายความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศได้ ๑.๒. เห็นความสำคัญของความเข้าใจในพฤติกรรมทางเพศ	๒	๑๐
๗	รู้จักสิทธิผู้บริโภค	๑.๑. อธิบายถึงสิทธิของผู้บริโภคได้ ๑.๒. วิเคราะห์ถึงความคุ้มค่า เหมาะสม ก่อนการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการได้ ๑.๓. เห็นถึงความสำคัญของการรักษาสิทธิผู้บริโภคของตนเอง	๓	๑๐
	สอบปลายภาค			๒๐
วัดผลการเรียนรู้กลางภาคเรียน			๑๐	๕๐
วัดผลการเรียนรู้ปลายภาคเรียน			๑๐	๕๐
รวม			๒๐	๑๐๐

ข้อมูลการวิเคราะห์ผลการเรียนรู้เพื่อวัดและประเมินผลการเรียนรู้

รายวิชา พ๓๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา ๑๘ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

ข้อ	ผลการเรียนรู้	น้ำหนักคะแนน (๖๐ : ๔๐)						มาตรฐานช่วงชั้น ที่เรียน
		วัดผลระหว่างภาค (๖๐)				กลางภาค (๒๐)	ปลายภาค (๒๐)	
		K	P	A	รวม			
๑	อธิบายความสำคัญของรายวิชาสุขศึกษา	-	-	-	-	-	-	-
๒	อธิบายกระบวนการทำงานของระบบทางเดินหายใจ	๓	๓	๒	๘	๕	-	พ ๑.๑ ม๓/๑
๓	อธิบายกระบวนการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด	๓	๒	๓	๘	๕	-	พ ๑.๑ ม๓/๒
๔	อธิบายกระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร	๓	๓	๓	๙	๕	-	พ ๑.๑ ม๓/๓
๕	อธิบายกระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ	๓	๓	๓	๙	-	๘	พ ๒.๑ ม๓/๑ พ ๒.๑ ม๓/๒
๖	อธิบายถึงพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัยได้	๓	๓	๓	๙	-	๘	พ ๒.๑ ม๓/๓
๗	อธิบายความหมายของคำว่าพฤติกรรมทางเพศ	๓	๓	๓	๙	-	๕	พ ๔.๑ ม๓/๑
๘	อธิบายถึงสิทธิของผู้บริโภค	๒	๓	๓	๘	-	๔	พ ๔.๑ ม๓/๒
รวมคะแนน		๒๐	๒๐	๒๐	๖๐	๑๕.๐	๒๕.๐	
						๔๐		

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนรู้กับสาระการเรียนรู้
เพื่อจัดทำคำอธิบายรายวิชา พ๓๒๑๐๒ สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้
๑. อธิบายความสำคัญของรายวิชาสุขศึกษา	การเรียนรู้การสอนในรายวิชา สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงทักษะต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เนื่องด้วยเนื้อหาสาระที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจถึงระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย การดูแลรักษาระบบต่างๆ ของร่างกาย ทั้งยังเกี่ยวเนื่องกับทักษะในการใช้ชีวิตที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
๒. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบทางเดินหายใจ	กระบวนการหายใจเกิดขึ้นภายในเซลล์ของร่างกายมนุษย์ตลอดเวลา โดยการหายใจจะเป็นการนำก๊าซออกซิเจนที่ได้จากการหายใจเข้าไปทำปฏิกิริยากับสารอาหาร ซึ่งจะได้พลังงานและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
๓. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด	ระบบไหลเวียนเลือด เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่าง เลือด หัวใจ หลอดเลือดแดง หลอดเลือดดำหลอดเลือดฝอย และระบบน้ำเหลือง ซึ่งหัวใจจะทำหน้าที่ในการบีบตัวและขนส่งสารที่ละลายในเลือดที่ถูกดูดซึมจากกระเพาะอาหารลงลำไส้ไปยังเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย พร้อมทั้งขนส่งคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้นที่เซลล์เหล่านั้นกลับไปยังปอด
๔. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร	ระบบย่อยอาหารมีหน้าที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร (Digestion) การดูดซึมอาหาร (Absorption) และช่วยระบายกากอาหาร (Excretion) ออกจากร่างกาย ซึ่งกระบวนการย่อยอาหารเป็นการแปรสภาพของสารอาหารจากโมเลกุลขนาดใหญ่ให้เล็กลงจนเซลล์สามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ ในการสร้างเสริมซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
๕. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ	ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เป็นระบบที่มีความสำคัญต่อร่างกายระบบหนึ่ง เนื่องจากเป็นระบบที่มีหน้าที่ในการควบคุมความเป็นกรดและด่างภายในร่างกายให้เหมาะสม โดยเฉพาะในร่างกายของมนุษย์นั้นมีน้ำเป็นส่วนประกอบมากที่สุด ดังนั้นการควบคุมความเป็นกรด-ด่าง ในร่างกายของมนุษย์โดยการขับออกมาในรูปของปัสสาวะจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ระบบปัสสาวะทำหน้าที่รักษาปริมาณของเหลวและอิเล็กโทรไลต์ (Electrolyte) ในร่างกายให้คงที่ โดยการขับถ่ายของเสีย (Waste Product) ที่เป็นผลสืบเนื่องจากระบบการเผาผลาญ (Metabolism) ของร่างกาย ระหว่างการขับถ่ายของเสีย ไตจะดึงสารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต (Essential Material) กลับคืนสู่ร่างกาย และขับขับเฉพาส่วนที่เป็นของเสียซึ่งไม่มีความจำเป็นหรือเป็นผลเสียต่อการดำรงชีวิตออกไป

ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้
๖. อธิบายถึงพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัยได้	การวางแผนดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ตัวของเราเองและบุคคลในครอบครัวเกิดความตระหนัก กระตือรือร้น และรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพ ซึ่งคุณค่าของการวางแผนการดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวช่วยให้เกิดผลดี โดยตัวเราเองหรือบุคคลในครอบครัวสามารถเลือกรูปแบบการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลในครอบครัวให้สอดคล้องกับช่วงวัยและพัฒนาการร่วมกับการวางแผนการดูแลสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัวไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพทั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย
๗. อธิบายความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศ	พฤติกรรมทางเพศมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น จากการพัฒนาของสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้คนไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบความคิด เจตคติ ค่านิยม ตามอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น ซึ่งหากวัยรุ่นเอาวัฒนธรรมของชาติอื่นมาโดยขาดการไตร่ตรองว่าเหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยหรือไม่ ก็อาจทำให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม
๘. อธิบายถึงสิทธิของผู้บริโภค	การดำเนินชีวิตปัจจุบันภายใต้ระบบการค้าเสรีทำให้ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายต่างแข่งขันกัน ทั้งในด้านการพัฒนาคุณภาพและรูปแบบของสินค้า การหาช่องทางการจำหน่ายสินค้าในรูปแบบใหม่ ทำให้มีกลยุทธ์ทางการตลาดใหม่ๆ จากผู้ประกอบการเกิดขึ้นมากมาย บางครั้งผู้บริโภคตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ต่อมีผู้บริโภคจำนวนมากละเลยการปกป้องสิทธิของตน การกระทำดังกล่าวเป็นการส่งเสริมผู้ผลิตเอาเปรียบผู้บริโภคต่อไปไม่สิ้นสุด ผู้บริโภคยุคใหม่จึงจำเป็นต้องฉลาดซื้อ ฉลาดใช้ รวมทั้งรู้จักการปกป้องสิทธิของตนเองเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย คุ่มค่า สมประโยชน์ และไม่ยอมให้ถูกละเมิดสิทธิ

ตารางวิเคราะห์ สาระความรู้ (K) กระบวนการ (P) คุณลักษณะ (A) และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

เพื่อจัดทำคำอธิบายรายวิชา พ๓๒๑๐๒ สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ผลการเรียนรู้	สาระความรู้ (K)	กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)	สมรรถนะ สำคัญของ ผู้เรียน (C)
๑. อธิบายความสำคัญของรายวิชาสุขศึกษา	การเรียนรู้การสอนในรายวิชา สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงทักษะต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เนื่องด้วยเนื้อหาสาระที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจถึงระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย การดูแลรักษาระบบต่างๆ ของร่างกาย ทั้งยังเกี่ยวเนื่องกับทักษะในการใช้ชีวิตที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน	ระบุถึงทักษะจำเป็นในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาสุขศึกษาได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน	การสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี
๒. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบทางเดินหายใจ	กระบวนการหายใจเกิดขึ้นภายในเซลล์ของร่างกายมนุษย์ตลอดเวลา โดยการหายใจจะเป็นการนำก๊าซออกซิเจนที่ได้จากการหายใจเข้าไปทำปฏิกิริยากับสารอาหาร ซึ่งจะได้พลังงานและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์	ระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบหายใจได้	สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองที่มีต่อระบบหายใจได้	การสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี

ผลการเรียนรู้	สาระความรู้ (K)	กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)	สมรรถนะ สำคัญของ ผู้เรียน (C)
๓. อธิบาย กระบวนการทำงาน ของระบบไหลเวียน เลือด	ระบบไหลเวียนเลือด เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่าง เลือด หัวใจ หลอดเลือดแดง หลอด เลือดดำ หลอดเลือดฝอย และระบบน้ำเหลือง ซึ่งหัวใจจะทำหน้าที่ในการบีบตัวและขนส่งสารที่ ละลายในเลือดที่ถูกดูดซึมจากกระเพาะอาหารละลายลำไส้ไปยังเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย พร้อมทั้งขนส่ง คาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้นที่เซลล์เหล่านั้นกลับไปยังปอด	ระบุถึงวิธีใน การสร้าง เสริมและ ดำรง ประสิทธิภาพ ของระบบ ไหลเวียน เลือดได้	สามารถ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม เสี่ยงของ ตนเองที่มี ต่อระบบ ไหลเวียน เลือดได้	การสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะ ชีวิต การใช้ เทคโนโลยี
๔. อธิบาย กระบวนการทำงาน ของระบบย่อยอาหาร	ระบบย่อยอาหารมีหน้าที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร (Digestion) การดูดซึมอาหาร (Absorption) และช่วยระบายกากอาหาร (Excretion) ออกจากร่างกาย ซึ่งกระบวนการย่อยอาหารเป็นการแปร สภาพของสารอาหารจากโมเลกุลขนาดใหญ่ให้เล็กลงจนเซลล์สามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ ใน การสร้างเสริมซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย	ระบุถึงวิธีใน การสร้าง เสริมและ ดำรง ประสิทธิภาพ ของระบบ ย่อยอาหาร ได้	นักเรียน เห็น ความสำคัญ ของการ สร้างเสริม และดำรง ประสิทธิภาพ พระบบย่อย อาหาร	การสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะ ชีวิต การใช้ เทคโนโลยี

ผลการเรียนรู้	สาระความรู้ (K)	กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)	สมรรถนะ สำคัญของ ผู้เรียน (C)
๕. อธิบายกระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ	ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เป็นระบบที่มีความสำคัญต่อร่างกายระบบหนึ่ง เนื่องจากเป็นระบบที่มีหน้าที่ในการควบคุมความเป็นกรดและด่างภายในร่างกายให้เหมาะสม โดยเฉพาะในร่างกายของมนุษย์นั้นน้ำเป็นส่วนประกอบมากที่สุด ดังนั้นการควบคุมความเป็นกรด-ด่าง ในร่างกายของมนุษย์โดยการขับออกมาในรูปของปัสสาวะจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ระบบปัสสาวะทำหน้าที่รักษาปริมาณของเหลวและอิเล็กโทรไลต์ (Electrolyte) ในร่างกายให้คงที่ โดยการขับถ่ายของเสีย (Waste Product) ที่เป็นผลสืบเนื่องจากกระบวนการเผาผลาญ (Metabolism) ของร่างกายระหว่างการขับถ่ายของเสีย ไตจะดึงเอาสารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต (Essential Material) กลับคืนสู่ร่างกาย และขับขับเฉพาะส่วนที่เป็นของเสียซึ่งไม่มีความจำเป็นหรือเป็นผลเสียต่อการดำรงชีวิตออกไป	สามารถระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบขับถ่ายปัสสาวะได้	เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพพระบบขับถ่ายปัสสาวะ	การสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี
๖. อธิบายถึงพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัยได้	การวางแผนดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ตัวของเราเองและบุคคลในครอบครัวเกิดความตระหนัก กระตือรือร้น และรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพ ซึ่งคุณค่าของการวางแผนการดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวช่วยให้เกิดผลดี โดยตัวเราเองหรือบุคคลในครอบครัวสามารถเลือกรูปแบบการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลในครอบครัวให้สอดคล้องกับช่วงวัยและพัฒนาการร่วมกับการวางแผนการดูแลสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัวไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพทั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย	แสดงบทบาทสมมติในหัวข้อ โรคและพฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการดูแลสุขภาพ และแก้ไขปัญหาของแต่ละช่วงวัยได้	ร่วมมือกันในการทำงานกลุ่ม	การสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี

ผลการเรียนรู้	สาระความรู้ (K)	กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)	สมรรถนะ สำคัญของ ผู้เรียน (C)
๗. อธิบาย ความหมายของ คำว่า พฤติกรรม ทางเพศ	พฤติกรรมทางเพศมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น จากการศึกษาเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้คนไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบความคิด เจตคติ ค่านิยม ตามอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น ซึ่งหากวัยรุ่นเอาวัฒนธรรมของชาติอื่นมาโดยขาดการไตร่ตรองว่าเหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยหรือไม่ ก็อาจทำให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม	นักเรียน สามารถนำ ทักษะการ ปฏิเสธมาใช้ได้ อย่าง เหมาะสม	นักเรียนเห็น ถึง ความสำคัญ ของทักษะ การปฏิเสธ	การสื่อสาร การคิด การ แก้ปัญหา การใช้ ทักษะชีวิต การใช้ เทคโนโลยี
๘. อธิบายถึงสิทธิ ของผู้บริโภค	การดำเนินชีวิตปัจจุบันภายใต้ระบบการค้าเสรีทำให้ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายต่างแข่งขันกัน ทั้งในด้านการพัฒนาคุณภาพและรูปแบบของสินค้า การหาช่องทางการจำหน่ายสินค้าในรูปแบบใหม่ ทำให้มีกลยุทธ์ทางการตลาดใหม่ๆ จากผู้ประกอบการเกิดขึ้นมากมาย บางครั้งผู้บริโภคตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ต่อมีผู้บริโภคจำนวนมากละเลยการปกป้องสิทธิของตน การกระทำดังกล่าวเป็นการส่งเสริมผู้ผลิตเอา รัดเอาเปรียบผู้บริโภคต่อไปไม่สิ้นสุด ผู้บริโภคยุคใหม่จึงจำเป็นต้องฉลาดซื้อ ฉลาดใช้ รวมทั้งรู้จัก การปกป้องสิทธิของตนเองเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย คุ่มค่า สมประโยชน์ และไม่ยอมให้ถูกละเมิดสิทธิ	นักสามารถ วิเคราะห์ถึง ความคุ้มค่า เหมาะสมก่อน การเลือกซื้อ สินค้าหรือ บริการได้	นักเรียนเห็น ถึง ความสำคัญ ของการ รักษาสหิต ผู้บริโภคของ ตนเอง	การสื่อสาร การคิด การ แก้ปัญหา การใช้ ทักษะชีวิต การใช้ เทคโนโลยี

