



โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า  
คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 4

รหัสวิชา พ22103

จำนวน 1 คาบ / สัปดาห์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครูผู้สอน นางกณฐณัฐ เชาวนเสฏฐกุล

---

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ โรคในอาเซียนและการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ สามารถประเมินภาวะสุขภาพจิตของตนเอง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงในเขตสะพานสูง อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง วิธีการบำบัดรักษาและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยให้สิ่งแวดล้อมในชุมชนและท้องถิ่น

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่มและกระบวนการแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพจิตที่ดีสภาพชีวิตที่เป็นสุขได้

มาตรฐาน /ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.2/4,5,6,7

พ 5.1 ม.2/1,2,3

รวม 7 ตัวชี้วัด