

บทที่ 4

หลักสูตรสุขศึกษา

ขอบข่ายของเนื้อหา

1. ความสำคัญ
2. หลักสูตรสุขศึกษาระดับประถมศึกษา พ.ศ. 2521
3. หลักสูตรสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ. 2521
4. หลักสูตรสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2524
5. สรุป
6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 4

จุดประสงค์ในบทที่ 4

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. สรุปสาระสำคัญของหลักสูตรสุขศึกษาระดับต่าง ๆ ได้ทั้งสามระดับชั้น
2. อภิปรายเสนอแนะในการปรับปรุงหลักสูตรสุขศึกษาระดับต่าง ๆ ได้

บทที่ 4

หลักสูตรสุขศึกษา

1. ความสำคัญ

ปัญหาทางสุขภาพของประชาชนเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งในหลาย ๆ ปัญหาของประเทศชาติ ดังนั้นนักการศึกษาและนักสาธารณสุขจึงได้เล็งเห็นความสำคัญว่าประชาชนจะต้องได้รับความรู้ทางสุขภาพมากขึ้น จึงได้จัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาขึ้นมา เราจะได้เห็นได้ตั้งแต่ในประวัติศาสตร์เป็นต้นมาที่นักการศึกษาและนักสาธารณสุขเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพ

การจัดการศึกษาในเรื่องสุขภาพหรือที่เราเรียกกันว่าสุขศึกษาให้แก่เยาวชนตามแผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2520 ก็เพื่อให้เยาวชนของชาติมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ซึ่งจุดมุ่งหมายสุดท้ายของสุขศึกษาก็คือ เพื่อให้บุคคลและชุมชนมีสุขภาพดีที่สุดในที่จะเป็นไปได้

ปัจจุบันการสอนสุขศึกษาที่ให้ผลดีนั้น ครูผู้สอนควรคำนึงถึงแนวคิดใหม่ ๆ ในการสอนสุขศึกษา เช่น การสอนสุขศึกษาเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์ต่อชีวิต ทั้งนี้เพราะการมีสุขภาพดีย่อมเป็นที่ปรารถนาของบุคคลทุกเพศทุกวัย สุขภาพยังมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและมีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของเด็กตลอดเวลา เนื้อหาในการสอนสุขศึกษาปัจจุบันควรจะต้อง ทันสมัย และเชื่อถือได้ นอกจากนี้ในปัจจุบันครูควรเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพทั้ง 3 ด้าน คือ ความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) ทางสุขภาพ

ดังจะเห็นได้ว่าหลักสูตรสุขศึกษาในปัจจุบัน จะเน้นการปฏิบัติเจตคติ ความรู้เรียงตามลำดับความสำคัญในระดับประถมศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะเน้นเจตคติมาเป็นอันดับหนึ่ง ส่วนความรู้และการปฏิบัติทางสุขภาพนั้น ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเน้นพอ ๆ กัน ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การสอนสุขศึกษาจะเน้นที่ความรู้ทางสุขภาพเจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพเรียงตามลำดับ

นอกจากหลักสูตรแต่ละระดับที่จัดวางไว้ตายตัวแล้วครูผู้สอนควรพิจารณาว่าในการสอนแต่ละครั้ง จะมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรบ้าง นั่นคือ ครูผู้สอนจะต้องพิจารณาตั้งแต่จุดประสงค์ในการสอน เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน อุปกรณ์การสอน ตลอดจนการวัดผลประเมินผล พร้อมทั้งพิจารณาผู้เรียนในเรื่องต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วด้วยการสอนสุขศึกษาจึงจะสำเร็จตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ในหลักสูตรสุขศึกษา

2. หลักสูตรสุขศึกษาระดับประถมศึกษา พ.ศ. 2521

ในหลักสูตรระดับประถมศึกษา พ.ศ. 2521 วิชาสุขศึกษา วิชาวิทยาศาสตร์ และวิชาสังคมศึกษา ได้รวมกันเข้าเป็นกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ซึ่งในที่นี้ผู้เขียนขอยกตัวอย่างเฉพาะในส่วนที่เป็นประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพที่สำคัญ ๆ เท่านั้น¹

จุดประสงค์ทั่วไปของกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

1. ให้มีความเข้าใจพื้นฐานและปฏิบัติตนได้ถูกต้อง เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทางร่างกายและจิตใจทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม
2. ให้มีความรู้พื้นฐาน และความสามารถพอที่จะดำรงชีวิตได้
3. ให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมที่กำลังเปลี่ยนแปลง นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
4. ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นทางธรรมชาติ เทคโนโลยี และทางสังคม
5. ให้มีความเข้าใจ เลื่อมใสในการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
6. ให้เข้าใจหลักการของการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยให้ตระหนักในหน้าที่ความรับผิดชอบ ปฏิบัติตามขอบเขตแห่งสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น
7. ให้ภาคภูมิใจในความเป็นไทยและความเป็นเอกราชของชาติ

¹กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรประถมศึกษา, พุทธศักราช 2521 พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2525), หน้า 127-211.

2.1 สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้น ป. 1-2

หน่วยที่ 1

สิ่งมีชีวิต

จุดประสงค์

1. ให้เด็กมีสุขนิสัยอันเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำความสะอาดปาก ผีวหนึ่ง ผม เล็บ หู ตา จมูก และรู้จักป้องกันอันตรายที่จะเกิดแก่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
2. ให้เด็กรู้จักช่วยตนเองในเรื่องการแต่งกายและกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ
3. ให้เด็กมีความเข้าใจในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์
4. ให้เด็กมีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการนอน
5. ให้เด็กรู้จักป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นต่อตนเองได้
6. ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติ ความสำคัญ และประโยชน์ของพืชและสัตว์

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถรักษาสุขภาพปากและฟันได้ 2. แปรงฟันได้สะอาดและถูกวิธี | <p>การทำความสะอาดอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย จำเป็นต้องทำทุกวันเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี</p> | <p>หน่วยย่อยที่ 1 ตัวเรา</p> <ul style="list-style-type: none"> . การทำความสะอาดร่างกาย <ol style="list-style-type: none"> 1.1 การทำความสะอาดปาก และฟัน 1.2 การแปรงฟันที่ถูกวิธี 1.3 การรักษาความสะอาดมือ เท้า ผิวน้ำนม เล็บหู ตา จมูก ฯลฯ 1.4 วิธีล้างหน้า อาบน้ำ และเช็ดตัว . การรู้จักช่วยตนเอง <ol style="list-style-type: none"> 2.1 การรู้จักเลือก จัดหาเครื่องแต่งกาย และแต่งกายให้ตนเอง 2.2 การรู้จักป้องกันอันตรายที่จะเกิดแก่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. จัดเสื้อผ้าให้เป็นระเบียบได้ 2. เลือกเสื้อผ้าใส่เองได้เรียบร้อย 3. แต่งกายให้ตนเองได้เรียบร้อย 4. บอกวิธีป้องกันอันตรายที่อาจเกิดแก่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกได้ว่าอาหารใดบ้างที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 2. เลือกซื้ออาหารกลางวันและขนมที่มีประโยชน์ได้ | <ol style="list-style-type: none"> . การเลือกและจัดหาเครื่องแต่งกาย และแต่งกายให้ตนเองได้ เป็นแนวทางให้เด็กรู้จักช่วยตนเอง 2. การป้องกันอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเป็นสิ่งจำเป็น <p>อาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต</p> | <ul style="list-style-type: none"> . อาหาร <ol style="list-style-type: none"> 3.1 อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 3.2 การเลือกซื้ออาหารกลางวันและขนมที่มีประโยชน์ |

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|---|--|---|
| <p>ปฏิบัติตนในการกินอยู่และขับถ่ายได้ถูกต้อง</p> <p>1. ปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการนอนได้ถูกวิธี</p> <p>2. แบ่งเวลาสำหรับกิจกรรมการเรียน การทำงาน การออกกำลังกาย และการพักผ่อนในแต่ละวันได้</p> | <p>การสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารและขับถ่ายย่อมมีผลดีต่อสุขภาพ</p> <p>การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการนอนที่ถูกต้องช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ</p> | <p>4. ข้อปฏิบัติในการสร้างสุขนิสัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการขับถ่าย สุขนิสัยในการรับประทานอาหารและการขับถ่าย</p> <p>5. การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ</p> <p>1.5 การปฏิบัติในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการนอน</p> <p>5.2 การแบ่งเวลาสำหรับกิจกรรม การเรียน การทำงาน การออกกำลังกาย และการพักผ่อน</p> |
| <p>1. บอกสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้</p> <p>2. บอกวิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุที่บ้าน ที่โรงเรียน และในการสัญจรไปมาได้</p> | <p>ความระมัดระวังเป็นส่วนหนึ่ง ที่อาจช่วยป้องกันอุบัติเหตุได้</p> | <p>6. อุบัติเหตุและการป้องกัน</p> <p>6.1 อุบัติเหตุที่บ้าน</p> <p>6.2 อุบัติเหตุที่โรงเรียน</p> <p>6.3 อุบัติเหตุในการสัญจรไปมา</p> <p>6.4 การป้องกันอุบัติเหตุ</p> |

2.2 สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้น ป. 3-4

หน่วยที่ 1

สิ่งที่มีชีวิต

จุดประสงค์

1. ให้เด็กรู้หน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและวิธีบำรุงรักษา
2. ให้เด็กรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดกับอวัยวะต่าง ๆ รู้วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงอันตรายนั้น ๆ
3. ให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องถูกส่วน
4. ให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร
5. ให้เด็กมีรูปร่าง ท่าทาง และบุคลิกลักษณะที่ดี
6. ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การพักผ่อนและนันทนาการที่ถูกต้อง
7. ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ
8. ให้เด็กรู้วิธีการปฐมพยาบาลเพื่อช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น
9. ให้เด็กรู้จักป้องกันอันตรายที่เกิดจากสัตว์นำโรค
10. ให้เด็กหลีกเลี่ยงจากการติดสิ่งเสพติดอันจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ
11. ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของพืชและสัตว์และประโยชน์ที่ได้จากพืชและสัตว์

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่สำคัญของร่างกายได้ 2. บอกวิธีหลีกเลี่ยงและป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับอวัยวะภายนอกที่สำคัญของร่างกายได้ 3. หลีกเลี่ยงอันตรายที่จะเกิดกับอวัยวะภายนอกที่สำคัญได้ | <p>อวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย ต้องรู้จักหลีกเลี่ยง และป้องกันอันตราย</p> | <p>หน่วยย่อยที่ 1 ตัวเรา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อวัยวะที่สำคัญของร่างกาย <ol style="list-style-type: none"> 1.1 หน้าที่อวัยวะภายนอกที่สำคัญของร่างกาย เช่น หู ตา จมูก ฯลฯ 1.2 การหลีกเลี่ยง และป้องกันอันตรายต่ออวัยวะภายนอกที่สำคัญ เช่น หู ตา จมูก ฯลฯ |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกหน้าที่และส่วนประกอบของปากและฟันได้ 2. บอกประโยชน์และโทษของอาหารได้อย่างสม่ำเสมอ 3. ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเมื่อเกิดโรคฟันและโรคในปาก | <p>การรู้จักหน้าที่ ส่วนประกอบของฟัน และรู้จักรักษาความสะอาด ปากและฟัน อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยไม่ให้เกิดโรคฟันและโรคปาก</p> | <ol style="list-style-type: none"> 2. ปากและฟัน <ol style="list-style-type: none"> 2.1 หน้าที่และส่วนประกอบของปากและฟัน 2.2 ความสำคัญของการรักษาปากและฟันให้สะอาด 2.3 ข้อปฏิบัติเมื่อเกิดโรคฟันและโรคในปาก |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. แยกประเภทอาหารหลัก 5 หมู่ได้ 2. บอกประโยชน์และโทษของอาหารได้ | <p>อาหารแต่ละประเภทมีประโยชน์ต่อร่างกายต่างกัน จึงจำเป็นต้องเลือกรับประทานให้ถูกส่วนและเหมาะกับวัย</p> | <ol style="list-style-type: none"> 3. อาหาร <ol style="list-style-type: none"> 3.1 อาหารหลัก 5 หมู่ 3.2 ประโยชน์ และโทษของอาหาร 3.3 อาหาร ที่ควรรับประทาน |

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|--|---|---|
| <p>3. เลือกรับประทานอาหารที่ถูกส่วน และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายเป็นประจำทุกวันได้</p> | | <p>ทุกวัน</p> <p>3.4 อาหารที่บุคคลแต่ละวัย เช่น วัยเด็ก วัยชรา ฯลฯ ควรรับประทาน</p> |
| <p>ปฏิบัติตนในการกินอยู่และขับถ่ายได้ถูกต้อง</p> | <p>การสร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารและการขับถ่ายย่อมมีผลดีต่อสุขภาพ</p> | <p>ข้อปฏิบัติ ในการสร้างสุขนิสัยเกี่ยวกับการรับประทาน อาหารและการขับถ่าย สุขนิสัยในการรับประทาน อาหารและการขับถ่าย</p> <p>รูปร่างท่าทางและบุคลิกลักษณะที่ดี</p> |
| <p>1. บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีรูปร่างท่าทางดีได้</p> <p>2. ปฏิบัติตนเพื่อให้มีรูปร่างท่าทาง ทรวดทรง และบุคลิกลักษณะที่ดีได้</p> | <p>การนั่งยืน เดิน นอน ให้ถูกวิธี จะช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี</p> | <p>5.1 ลักษณะของคนที่มีรูปร่างท่าทาง ทรวดทรง และบุคลิกลักษณะที่ดี</p> <p>5.2 ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีรูปร่างท่าทาง ทรวดทรง และบุคลิกลักษณะที่ดี</p> |
| <p>1. บอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้</p> <p>2. บอกประโยชน์ของการพักผ่อนได้</p> <p>3. ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและพักผ่อน</p> | <p>1. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและให้ความสนุกสนาน</p> <p>2. การพักผ่อนที่ถูกต้องช่วยให้คนเรามีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจดีขึ้น</p> | <p>การออกกำลังกายและพักผ่อน</p> <p>6.1 ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายและการพักผ่อน</p> <p>6.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการพักผ่อน</p> |

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|---|--|--|
| 1. บอกวิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุที่บ้าน โรงเรียน และในการสัญจรไปมาได้ 2. สามารถหลีกเลี่ยงอันตรายจากอุบัติเหตุได้ 3. แสดงบทบาทสมมติในการป้องกันอุบัติเหตุได้ | ความระมัดระวังเป็นส่วนหนึ่ง ที่อาจช่วยป้องกันอุบัติเหตุได้ | 7. อุบัติเหตุและการป้องกัน 7.1 อุบัติเหตุที่บ้าน 7.2 อุบัติเหตุที่โรงเรียน 7.3 อุบัติเหตุในการสัญจรไปมา 7.4 การป้องกันอุบัติเหตุ |
| 1. บอกประโยชน์ของการปฐมพยาบาลได้ 2. สามารถทำการปฐมพยาบาลเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ | การปฐมพยาบาลช่วยบรรเทาความเจ็บปวด ลดอัตราการตายและความพิการ | 8. การปฐมพยาบาล 8.1 ประโยชน์ของการปฐมพยาบาล 8.2 วิธีปฐมพยาบาลที่นักเรียนควรทำได้ เช่น แผลงสัตว์กัดต่อย การทำแผลสด แผลฟกช้ำ เลือดกำเดาออก ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เป็นต้น |
| 1. บอกความหมายของยาสามัญประจำบ้านได้ 2. สามารถใช้และเก็บยาสามัญประจำบ้านได้อย่างถูกต้อง | ยาชุดตำราหลวงเป็นยาสามัญประจำบ้านที่ปลอดภัย ราคาถูก และเชื่อถือได้ | 9. ยาสามัญประจำบ้าน 9.1 ความหมายของยาสามัญประจำบ้าน 9.2 การใช้และการเก็บรักษา 9.3 ยาชุดตำราหลวงขององค์การเภสัชกรรม กระทรวงสาธารณสุข |

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายความหมายของโรคติดต่อได้ 2. บอกชื่อโรคและชื่อสัตว์ที่นำโรคในท้องถิ่นได้ 3. บอกวิธีการกำจัดสัตว์นำโรคต่าง ๆ ได้ 4. บอกทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ 5. บอกลักษณะ สาเหตุ และการป้องกันโรคติดต่อในท้องถิ่นได้ 6. ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันโรคติดต่อในท้องถิ่นได้ | <p>โรคติดต่อสามารถป้องกันได้</p> | <p>0. โรคติดต่อภายในท้องถิ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 10.1 ความหมายของโรคติดต่อ 10.2 สัตว์นำโรค ยุง หนู แมลงวัน 10.3 การกำจัดสัตว์นำโรคแต่ละชนิด 10.4 ทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย 10.5 ลักษณะ สาเหตุ และการป้องกันโรคติดต่อในท้องถิ่น |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกโทษของสิ่งเสพติดให้โทษได้ 2. บอกลักษณะของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษได้ | <p>การเสพสิ่งเสพติดให้โทษทำลายสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ และมีโทษตามกฎหมาย</p> | <p>11. สิ่งเสพติด</p> <ol style="list-style-type: none"> 11.1 โทษของสิ่งเสพติด 11.2 ลักษณะและความประพฤติของผู้ติดสิ่งเสพติด |

2.3 สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้น ป. 5-8

หน่วยที่ 1

สิ่งที่มีชีวิต

จุดประสงค์

1. ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนให้มีรูปร่าง ท่าทางและบุคลิกลักษณะที่ดี
2. ให้เด็กรู้จักเลือกกินอาหารให้ถูกส่วน และมีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการกินอาหาร
3. ให้เด็กมีความรู้ในการป้องกันรักษาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
4. ให้เด็กรู้จักออกกำลังกาย พักผ่อน และนันทนาการที่ถูกต้อง
5. ให้เด็กรู้ถึงอันตรายจากการเสพสิ่งเสพติดและรู้จักหลีกเลี่ยง
6. ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาและปฏิบัติตนได้ถูกต้อง
7. ให้เด็กมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการสาธารณสุขและการบริการสาธารณสุข
8. ให้เด็กมีความเข้าใจในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดแก่ตนเองและผู้อื่น
9. ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฐมพยาบาลเพื่อช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น
10. ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของพืชและสัตว์ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของมนุษย์

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกชื่ออวัยวะภายนอกและภายใน 2. บอกชื่ออวัยวะภายในที่สำคัญ จากรูปภาพและบอกความสำคัญได้ 3. บอกความสำคัญของอวัยวะภายนอกได้ 4. บอกวิธีป้องกันและบำรุงรักษาอวัยวะต่าง ๆ และปฏิบัติตามได้ | <p>การป้องกันและบำรุงอวัยวะให้ถูกต้อง ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี</p> | <p>หน่วยย่อยที่ 1 ตัวเรา</p> <p>อวัยวะที่สำคัญของร่างกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 อวัยวะของร่างกายแบ่งออกเป็นอวัยวะภายในและภายนอก 1.2 อวัยวะภายในที่สำคัญ ได้แก่ ปอด หัวใจ กระเพาะอาหาร ฯลฯ 1.3 อวัยวะภายนอกที่สำคัญ ได้แก่ หู ตา ฯลฯ 1.4 การป้องกันและการบำรุงรักษาอวัยวะต่าง ๆ |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกประเภทของสารอาหารได้ 2. บอกประโยชน์ของสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารชนิดต่าง ๆ ได้ 3. บอกชนิดของอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้ 4. ยกตัวอย่างอันตรายที่เกิดจากการขาดสารอาหารได้ 5. บอกปริมาณและคุณค่าของอาหารที่ร่างกายต้องการได้ | <p>การมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและรู้จักเลือกกินได้ถูกส่วนทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี</p> | <p>โภชนาการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ประเภทของสารอาหาร 2.2 ประโยชน์ของสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารชนิด 2.3 อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง 2.4 อันตรายที่เกิดจากการขาดสารอาหาร 2.5 ปริมาณและคุณค่าของอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ 2.6 อาหารสำหรับคนปฏิบัติและคนเจ็บ |

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|--|---|---|
| <p>6. ยกตัวอย่างอาหารสำหรับคนปกติและคนเจ็บได้</p> <p>7. เลือกกินอาหารประจำวันที่มีปริมาณและคุณค่าตามที่ร่างกายต้องการได้</p> | | |
| <p>1. อธิบายและยกตัวอย่างลักษณะของคนที่มีบุคลิกที่ดีได้</p> <p>2. บอกประโยชน์ของรูปร่างทรวดทรง ท่าทาง และบุคลิกที่ดีได้</p> <p>3. ปฏิบัติตนเพื่อให้เป็นคนที่มีรูปร่าง ทรวดทรง ท่าทางและบุคลิกที่ดีอยู่เสมอ</p> | <p>1. การมีรูปร่างและท่าทางที่ดีช่วยให้สุขภาพของร่างกายดีขึ้น</p> <p>2. บุคลิกลักษณะที่ดีช่วยให้เข้าสังคมได้ดี และบุคลิกลักษณะเป็นสิ่งที่</p> | <p>3. บุคลิกภาพ</p> <p>3.1 ลักษณะของคนที่มีบุคลิกที่ดี</p> <p>3.2 ประโยชน์ของรูปร่างทรวดทรง ท่าทาง และบุคลิกที่ดี</p> |
| <p>1. บอกความหมายของการออกกำลังกายได้</p> <p>2. เลือกปฏิบัติกิจกรรมในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง</p> <p>3. บอกผลเสียของการออกกำลังกายมากหรือน้อยเกินไปได้</p> <p>4. บอกความหมายและชนิดของการพักผ่อนได้</p> <p>5. บอกผลเสียของการพักผ่อนไม่ถูกต้องและไม่เพียงพอได้</p> | <p>การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการที่ถูกต้อง ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ</p> | <p>4. การออกกำลังกาย การพักผ่อนและนันทนาการ</p> <p>4.1 ความหมายของการออกกำลังกาย</p> <p>4.2 หลักในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย</p> <p>4.3 ผลเสียของการออกกำลังกายมากหรือน้อยเกินไป</p> <p>4.4 ความหมายและชนิดของการพักผ่อน</p> <p>4.5 ผลเสียของการพักผ่อนไม่ถูกต้องและไม่เพียงพอ</p> |

2-

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|--|---|--|
| <p>6. เลือกปฏิบัติกิจกรรมที่ควรใช้ในการพักผ่อนได้ถูกต้อง</p> <p>7. บอกความหมาย ประโยชน์ และชนิดของนันทนาการได้</p> <p>1. ปฏิบัติตนให้เข้ากับผู้อื่นได้</p> <p>2. แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้</p> <p>1. บอกความหมายและสามารถรู้สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้</p> <p>2. ใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนได้ด้วยความปลอดภัย</p> <p>3. บอกวิธีหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากการสัญจรไปมาได้</p> <p>4. สาธิตวิธีป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้</p> | <p>1. การมีมนุษยสัมพันธ์อันดีช่วยให้เข้าสังคมกับผู้อื่นได้ดี และมีความสุข</p> <p>2. การเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดีช่วยให้สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้</p> <p>ความระมัดระวังเป็นส่วนหนึ่งที่อาจป้องกันอุบัติเหตุได้</p> | <p>4.6 กิจกรรมที่อาจใช้ในการพักผ่อน</p> <p>4.7 ความหมาย ประโยชน์ และชนิดของนันทนาการ</p> <p>๖. มนุษยสัมพันธ์</p> <p>5.1 การปฏิบัติตนต่อผู้อื่น</p> <p>5.2 การสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล</p> <p>5.3 การรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า</p> <p>๗. อุบัติเหตุและการป้องกัน</p> <p>6.1 ความหมายของอุบัติเหตุ</p> <p>6.2 ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ที่บ้านและที่โรงเรียน</p> <p>6.3 อุบัติเหตุทางการสัญจร</p> <p>6.4 การป้องกันอุบัติเหตุ</p> |

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกความหมายและหลักทั่วไปในการปฐมพยาบาลได้ 2. สาธิตวิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยต่าง ๆ ได้พอเหมาะสมกับวัย | <p>การปฐมพยาบาลช่วยบรรเทาความเจ็บปวด ลดอัตราการตายและความพิการได้</p> <p>ความพิการได้</p> | <ol style="list-style-type: none"> การปฐมพยาบาล <ol style="list-style-type: none"> 7.1 ความหมายและหลักทั่วไปของการปฐมพยาบาล 7.2 วิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยต่าง ๆ เช่น การช่วยเหลือคนตกน้ำ กระจกหัก การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ฯลฯ |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกประเภทของสิ่งเสพติดได้ 2. บอกสาเหตุการที่ติดสิ่งเสพติดได้ 3. บอกผลร้ายและวิธีป้องกันการติดสิ่งเสพติดได้ 4. ไม่ทดลองสิ่งเสพติด 5. บอกสถานที่บริการการรักษาผู้ป่วยที่ติดสิ่งเสพติดได้ | <ol style="list-style-type: none"> 1. การติดสิ่งเสพติดให้โทษเป็นผลเสีย ทั้งต่อตนเองและสังคม 2. การติดสิ่งเสพติดระยะเริ่มแรกสามารถรักษาให้หาย | <ol style="list-style-type: none"> สิ่งเสพติด <ol style="list-style-type: none"> 8.1 ประเภทของสิ่งเสพติด 8.2 สาเหตุที่ติดสิ่งเสพติด 8.3 ผลร้ายของสิ่งเสพติด 8.4 การป้องกันการติดสิ่งเสพติด 8.5 สถานที่บริการรักษาผู้ป่วยติดสิ่งเสพติด |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกชื่อโรคที่พบบ่อยมากในห้องถิ่นทั้งที่ติดต่อและไม่ติดต่อได้ 2. บอกวิธีป้องกันโรคที่พบบ่อยในห้องถิ่นและปฏิบัติตามได้ | <p>การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการ วิธีป้องกันโรคจะช่วยไม่ให้เป็นโรคนั้นได้</p> | <ol style="list-style-type: none"> โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ <ol style="list-style-type: none"> 9.1 โรคที่พบบ่อยมากในห้องถิ่นทั้งที่เป็นโรคติดต่อและไม่ติดต่อ 9.2 การป้องกัน |

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|---|---|---|
| <p>1. บอกความเปลี่ยนแปลงของวัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ในเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกาย อารมณ์และสังคมได้</p> <p>2. ปฏิบัติตนทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นเมื่ออายุย่างเข้าสู่วัยต่าง ๆ เช่น การกิน การออกกำลังกาย ฯลฯ ได้</p> | <p>การเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ ตามวัยต่าง ๆ จะช่วยแก้ปัญหาทางสุขภาพและสังคม</p> | <p>10. สุขภาพของบุคคลในวัยต่างๆ</p> <p>10.1 การเปลี่ยนแปลงของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ในเรื่องการเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์และสังคม</p> <p>10.2 การปฏิบัติตนทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นเมื่ออายุย่างเข้าสู่วัยต่าง ๆ เช่น การกิน การออกกำลังกาย ฯลฯ</p> |
| <p>1. ยกตัวอย่างชื่อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เช่น อาหาร ยารักษาโรค ฯลฯ ได้</p> <p>2. บอกชื่อหรือชี้แจงแหล่งบริการรักษาสุขภาพที่มีในชุมชนได้</p> <p>3. อธิบายความหมายของคำว่าหมอเถื่อน ยากกลางบ้าน ได้</p> <p>4. ยกตัวอย่างการโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และ</p> | <p>การเลือกซื้อ ใช้ผลิตภัณฑ์ และใช้บริการทางสุขภาพที่ถูกต้อง ช่วยให้ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ</p> | <p>11. สุขภาพของผู้บริโภค</p> <p>11.1 ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ อาหาร ยารักษาโรค ฯลฯ</p> <p>11.2 บริการทางสุขภาพ เช่น แหล่งบริการรักษาสุขภาพในชุมชน หมอเถื่อน ยากกลางบ้าน</p> <p>11.3 การโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และบริการทางสุขภาพ</p> |

| จุดประสงค์การเรียนรู้ | ความคิดรวบยอด/หลักการ | เนื้อหา |
|--|---|---|
| <p>บริการสุขภาพที่ควรและไม่ควรซื้อได้</p> <p>5. เลือกซื้อ เลือกใช้บริการทางสุขภาพ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย</p> <p>1. บอกความหมายของการสาธารณสุขได้</p> <p>2. บอกหน้าที่และสถานที่บริการทางสาธารณสุขที่มีในท้องถิ่นได้</p> <p>3. จำแนกหน้าที่ความรับผิดชอบของบุคลากรด้านสาธารณสุขได้</p> <p>4. แนะนำให้ผู้ป่วยใช้บริการของสาธารณสุขได้</p> <p>5. บอกปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญของท้องถิ่นและของประเทศได้</p> | <p>การแก้ไขปัญหาสาธารณสุขทางด้านการป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพและการรักษาพยาบาล เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของทุกคน</p> | <p>11.4 หลักในการเลือกซื้อและการใช้บริการที่ปลอดภัย</p> <p>12. การสาธารณสุข</p> <p>12.1 ความหมายการสาธารณสุข</p> <p>12.2 หน้าที่และสถานที่บริการทางสาธารณสุข</p> <p>12.3 บุคลากรด้านสาธารณสุข</p> <p>12.4 ปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญของท้องถิ่นและของประเทศ</p> |

จากหลักสูตรของกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตในระดับประถมศึกษาสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเป็นกลุ่มการเรียนรู้ที่ต้องการให้นักเรียนได้รู้ถึงปัญหาและกระบวนการแก้ปัญหา สิ่งแวดล้อมของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ทางด้านสุขภาพ ประชากร การเมือง การปกครอง สังคม ศาสนา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การติดต่อสื่อสาร ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้นำเอาประสบการณ์เหล่านี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงอยู่และการดำเนินชีวิตที่ดี

3. หลักสูตรสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ.2521

วิชาสุขศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1, ม.2, ม.3) เป็นวิชาบังคับอยู่ในกลุ่มพัฒนาบุคลิกภาพ

จุดประสงค์ทั่วไปของวิชาพลานามัยในระดับมัธยมศึกษา

1. เพื่อให้สามารถเสริมสร้าง ระวังรักษาสุขภาพและสวัสดิภาพของตนเองและส่วนรวม
2. เพื่อให้เห็นความสำคัญและคุณค่าของสุขภาพและสวัสดิภาพ
3. เพื่อให้เห็นความสำคัญและคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยนำไปปฏิบัติเป็นประจำ
4. เพื่อช่วยเสริมสร้างและรักษาสมรรถภาพทางกายให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเสริมสร้างสุขภาพและสวัสดิภาพ และสามารถนำไปปฏิบัติจนเกิดสุขนิสัย
6. เพื่อให้สามารถคิด และเลือกวิชาการเสริมสร้าง ระวังรักษาสุขภาพและสวัสดิภาพ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดได้เหมาะสมกับสภาวะการณ์แวดล้อมเป็นอย่างดี
7. เพื่อให้มีคุณธรรม และพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ โดยเน้นถึงความสำคัญของประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ความสามัคคี ความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ความมีระเบียบวินัย ความสามารถแก้ปัญหา และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
8. เพื่อให้บุคลิกภาพที่ดี และสามารถดำรงชีวิตร่วมอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข

จุดประสงค์เฉพาะวิชาสุขศึกษา

1. เพื่อให้เห็นคุณค่า และความสำคัญของสวัสดิภาพ และสุขภาพของตนเองและของส่วนรวม

2. เพื่อให้มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จนเกิดเป็นสุขนิสัยได้ โดยยึดถือเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เป็นหลัก
3. เพื่อให้สามารถปรับปรุง สร้างเสริมและระวังรักษาสวัสดิภาพ และสุขภาพของตนเอง และของครอบครัวได้
4. เพื่อให้สามารถแก้ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับสวัสดิภาพและสุขภาพในชีวิตประจำวันได้
5. เพื่อให้ตระหนักถึงปัญหา สำคัญในความรับผิดชอบที่ตนเองมีต่อสวัสดิภาพและสุขภาพ ของส่วนรวม ตลอดจนสามารถช่วยส่งเสริมการสาธารณสุขได้

พ 101 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. ให้รู้จักและปฏิบัติตนได้ถูกต้องในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล
2. ปลูกฝังให้มึนนิสัยการบริโภคอาหารที่ดี และรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย
3. ให้สามารถรักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

คำอธิบายรายวิชา

การศึกษาเรื่องสายตา การได้ยิน และโรคที่เกี่ยวข้องกับนัยน์ตา หู และจมูก อาหาร ปัญหา และความต้องการทางด้านโภชนาการ สวัสดิภาพของตนเองและส่วนรวม ความปลอดภัย ในการโดยสารรถยนต์ รถไฟ และเรือ สวัสดิภาพของคนเดินเท้า

พ 102 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. ให้รู้จักหลักการปฐมพยาบาล เพื่อช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น
2. ให้มีความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อ ตลอดจนระมัดระวังตนเองและผู้อื่นใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัย จากโรคเหล่านั้น
3. ส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับผลงานค้นคว้าทางสาธารณสุข

คำอธิบายรายวิชา

การปฐมพยาบาลเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าอวัยวะสำคัญของร่างกาย บาดแผลการห้าม โลหิต การใช้ผ้าพันแผล การถูกสารเคมีและสัตว์มีพิษกัดต่อย การเป็นลม เชื้อโรค และโรคติดต่อ

ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ประวัติและผลงานของบุคคลสำคัญ ตลอดจนความก้าวหน้าทางด้าน การแพทย์และการสาธารณสุข

พ 203 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. ให้รู้จักและปฏิบัติตนให้ถูกต้องในเรื่องสวัสดิภาพและสุขภาพของตนเองและของส่วนรวม
2. ให้สามารถให้การปฐมพยาบาลแก่ตนเองและผู้อื่น และรู้จักใช้ยาสามัญประจำบ้าน บางอย่างได้
3. ให้รู้จักป้องกันตนเองและผู้อื่น มิให้เสพสิ่งเสพติดให้โทษ

คำอธิบายรายวิชา

การศึกษาเรื่องสุขปฏิบัติเกี่ยวกับผิวหนัง การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ สวัสดิภาพในการใช้รถจักรยาน สวัสดิภาพภายในบ้าน ภัยธรรมชาติต่าง ๆ การวัดอุณหภูมิ การจับชีพจร และการนับลมหายใจ การปฐมพยาบาลคนถูกไฟฟ้าช็อต การใช้ยาตำราหลวง ยาสมุนไพร การจัดตู้ยาสามัญประจำบ้าน สิ่งเสพติดให้โทษ

พ 204 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. ให้รู้จักป้องกันตนเองให้พ้นจากโรคต่าง ๆ และรู้จักวิธีรักษาโรคบางอย่างด้วยยาสมุนไพร
2. ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การรักษาสุขภาพ และการปรับตัวกับเพื่อนทุกเพศได้
3. ให้เข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับบริการสาธารณสุข และก่อให้เกิดความเข้าใจในการที่จะช่วยแก้ไขปัญหาเหล่านี้

คำอธิบายรายวิชา

การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อบางชนิดและโรคทางเดินอาหาร ความต้านทานโรค สุขภาพจิต การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การปรับตัวทางเพศ ประวัติและผลงานของบุคคลทางการแพทย์และสาธารณสุข

พ 305 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. ให้รู้จักป้องกันตนเองและผู้อื่นให้พ้นจากภัยของโรคต่าง ๆ
2. ให้รู้จักการสุขาภิบาลเบื้องต้น และสามารถนำไปปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น
3. ให้เข้าใจหลักการแพทย์สมัยใหม่ที่มีรากฐานมาจากการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์

คำอธิบายรายวิชา

โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญบางชนิด สัตว์นำโรค ปัญหาที่เกี่ยวกับการสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อม วิวัฒนาการด้านการแพทย์สมัยใหม่

พ 306 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. ให้รู้จักวิธีการปฐมพยาบาลเพิ่มเติม สามารถรักษาพยาบาลตนเอง ผู้ใกล้ชิดเมื่อมีอาการไม่สบายเล็กน้อย รวมทั้งรู้จักเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่มีอยู่อย่างถูกต้องและเหมาะสม
2. ให้เข้าใจสภาพอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

การศึกษาเรื่องการรักษาพยาบาลเบื้องต้น การปฐมพยาบาลเมื่อถูกงูพิษและสุนัขบ้ากัด การเป็นลมบ้าหมู การฉายปอด การเคลื่อนย้ายคนไข้ บุคลิกภาพและปัญหาทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น การใช้บริการทางการแพทย์ ความรู้เบื้องต้นในการวางแผนครอบครัว

4. หลักสูตรสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ.2524

วิชาสุขศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4, ม.5, ม.6) เป็นวิชาบังคับอยู่ในกลุ่มพลานามัย

จุดประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของสวัสดิภาพและสุขภาพของตนเองและส่วนรวม
2. เพื่อให้มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จนเกิดเป็นสุขนิสัยได้ โดยยึดถือเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เป็นหลัก

3. เพื่อให้สามารถปรับปรุง สร้างเสริม และระวังรักษาสวัสดิภาพและสุขภาพของตนเอง และของครอบครัวได้
4. เพื่อให้ตระหนักถึงปัญหา สำคัญในความรับผิดชอบที่ตนเองมีต่อสวัสดิภาพและสุขภาพ ของส่วนรวม ตลอดจนสามารถช่วยส่งเสริมการสาธารณสุขได้

พ 401 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. สามารถปฐมพยาบาลผู้ถูกสารเคมี ก๊าซพิษ ผู้กินยาพิษ ตลอดจนทั้งการห้ามเลือดและ การใช้ผ้าพันแผลได้
2. สามารถป้องกันตนเองและผู้อื่นมิให้เป็นโรคติดต่อได้
3. เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์กับ พฤติกรรมทางด้านสังคม เข้าใจวิธีการแก้ปัญหาข้อขัดแย้งทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ และสามารถนำความรู้ด้านจิตวิทยา มาช่วยสร้างเสริมสัมพันธภาพอันดีกับ เพื่อน ๆ ของตนเองได้
4. สามารถปฏิบัติตนในการรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ การสุขาภิบาล อาหาร รู้เข้าใจและปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

คำอธิบายรายวิชา

การปฐมพยาบาลผู้ถูกสารเคมี ก๊าซพิษ ผู้กินยาพิษ วิธีห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ การใช้ผ้าพันแผลที่ข้อมือ ข้อเท้า และศีรษะ

ปัญหา สาเหตุ อาการ การแพร่ ผลที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกันโรคเรื้อน โรคโปลิโอ โรคพยาธิใบไม้ในตับและในปอด โรคปอดอักเสบ

การรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ ความสำคัญ และวิธีจัดการสุขาภิบาลอาหาร กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์กับพฤติกรรมทางสังคมของเด็กวัยรุ่น การแก้ปัญหาข้อขัดแย้งทางอารมณ์โดยใช้กลไกป้องกันตนเองบางอย่าง การใช้จิตวิทยาในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพอันดีในหมู่เพื่อนฝูง

พ 402 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. สามารถป้องกันตนเองให้พ้นจากการเป็นโรคไม่ติดต่อได้
2. เข้าใจเรื่องความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เข้าใจปัญหา ทางเพศบางอย่างที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่น และสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้
3. รู้จักโทษของสิ่งเสพติดบางอย่าง และสามารถใช้วิจารณญาณเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง ได้ถูกต้องในการหลีกเลี่ยงการเสพสิ่งเสพติดเหล่านั้น
4. รู้จักแหล่งบริการสาธารณสุขต่าง ๆ และสามารถเลือกใช้บริการเหล่านั้น ตลอดจนบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขได้อย่างเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

ปัญหา สาเหตุ อาการ ผลที่มีต่อสุขภาพ การป้องกันและรักษาโรคแพ้ชนิดต่าง ๆ และโรคนี้

ความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศในด้านร่างกายและจิตใจ ต่อมที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ การควบคุมอารมณ์ทางเพศ ปัญหาและวิธีแก้ปัญหาทางเพศบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่น การปฏิสนธิและความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

โทษของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาบำรุงกำลังที่มีต่อสุขภาพ สาเหตุที่เสพติดและวิธีหลีกเลี่ยงการเสพสิ่งเหล่านี้อย่างมีเหตุผล

แหล่งบริการสาธารณสุขต่าง ๆ ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค การเลือกใช้บริการ ตลอดจนบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขได้อย่างเหมาะสม

พ 503 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และเลือกกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถป้องกันตนเองให้พ้นจากการเป็นโรคไม่ติดต่อที่สำคัญได้
3. สามารถสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย ประเมินพยาบาลผู้ที่กระดูกเคลื่อนใช้ผ้าสามเหลี่ยม และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย

4. สามารถป้องกันอัคคีภัยและอันตรายจากการใช้รถจักรยานยนต์ ตลอดทั้งเข้าใจหลักและข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ
5. สามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพได้ถูกต้อง ตลอดจนสามารถใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์วิเคราะห์ความเชื่อผิด ๆ ทางด้านสุขภาพและสวัสดิภาพได้

คำอธิบายรายวิชา

ประโยชน์และหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ลักษณะและประเภทของกิจกรรม นันทนาการ การเลือกกิจกรรมนันทนาการ

ปัญหา สาเหตุ อาการ ผลที่มีต่อสุขภาพ การป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงและความดันโลหิตต่ำ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง

การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย การปฐมพยาบาลผู้ที่กระตุกเคลื่อนที่ ข้อศอก ไหล่ และเข่า รวมทั้งใช้ผ้าสามเหลี่ยมให้ชำนาญ การเคลื่อนย้ายคนไข้โดยวิธีใช้สามคนหาม และวิธีใช้เปลที่ทำด้วยผ้าห่ม

สาเหตุและการป้องกันอัคคีภัย ความปลอดภัยในการใช้จักรยานยนต์ และการปฏิบัติตามกฎจราจรที่เกี่ยวข้อง หลักและข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพและสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายแรงงานในส่วนที่เกี่ยวกับการคุ้มครองความปลอดภัยของคนงาน

ความสำคัญของการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ อาหารปนปลอมและแปลงการใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์วิเคราะห์ความเชื่อที่ผิดทางด้านสุขภาพและสวัสดิภาพ

พ 504 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. สามารถป้องกันตนเองและผู้อื่นให้พ้นจากการเป็นโรคติดต่อได้
2. รู้และเข้าใจสภาพผิดปกติบางอย่างทางด้านจิตใจและอารมณ์ ตลอดจนสามารถป้องกันแก้ไขสภาพผิดปกติเหล่านี้ และสามารถนำหลักธรรมของศาสนาใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตได้
3. รู้ลักษณะและโทษของสิ่งเสพติดให้โทษที่ร้ายแรงบางชนิด รู้สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ และเข้าใจปัญหาในการปราบปรามและรักษา
4. ตระหนักและเข้าใจปัญหาและความสัมพันธ์ระหว่างการจัดสุขภาพสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพของส่วนรวม ตลอดจนให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาเหล่านี้

คำอธิบายรายวิชา

ปัญหา สาเหตุ อาการ การแพร่ ผลที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกันการติดต่อของโรคพยาธิ ตัวจี๊ด โรคเท้าช้าง กามโรค ปัญหาและวิธีป้องกันโรคติดต่อในชุมชน

สภาพผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์ การป้องกันแก้ไขสภาพผิดปกติเหล่านั้น การรับบริการรักษาโรคทางด้านจิตใจและอารมณ์ บทบาทของศาสนาที่มีต่อสุขภาพจิต

ลักษณะและโทษของสิ่งเสพติดให้โทษร้ายแรง ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน กัญชา และอื่น ๆ สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดเหล่านี้ ปัญหาในการปราบปรามและรักษาผู้เสพยาเสพติดให้โทษ

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพของส่วนรวม อากาศ น้ำ ดิน ที่สกปรก ขยะ มูลฝอย และสิ่งปฏิกูล เสียงรบกวน การจัดชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ

พ 605 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของร่างกายกับสุขภาพ สามารถควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ
2. รู้และเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรมกับสุขภาพ
3. เข้าใจสาเหตุ ปัญหาและสามารถป้องกันอุบัติเหตุในการจราจรทั้งทางบกและทางน้ำได้ ตลอดจนสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเมื่อประสบอุบัติเหตุในการจราจร
4. รู้จักอันตรายในการใช้ยาทั่วไป และสามารถใช้ยาได้ถูกต้องและปลอดภัย
5. สามารถปฐมพยาบาลในเรื่องการเข้าเฝือก การช่วยเหลือคนเป็นลม อัมพาต การนวดหัวใจ และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง
6. สามารถช่วยเหลือและพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยภายในบ้านได้
7. สามารถป้องกันตนเองและผู้อื่นให้พ้นจากการเป็นโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญบางชนิดได้
8. รู้จักอันตรายที่เกิดจากกัมมันตภาพรังสี และอาวุธนิวเคลียร์ ตลอดจนสามารถป้องกันตนเองให้พ้นจากอันตรายเหล่านั้นได้

คำอธิบายรายวิชา

ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของร่างกายกับสุขภาพ การควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ

ความสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรมกับสุขภาพ โครโมโซม ยีน และ ดี เอ็น เอ โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

สาเหตุ ปัญหา และการป้องกันอุบัติเหตุในการจราจรทั้งทางบก ทางน้ำ กฎจราจรที่ควรทราบ ข้อควรปฏิบัติเมื่อประสบอุบัติเหตุในการจราจร

หลักเบื้องต้นในการใช้ยาทั่วไป

หลักเบื้องต้นในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยภายในบ้าน

การปฐมพยาบาลในเรื่องการเข้าเฝือก การช่วยเหลือคนเป็นอัมพาต การนวดหัวใจ การเคลื่อนย้ายคนไข้ที่กระดูกหักบริเวณคอและหลัง การเคลื่อนย้ายคนไข้แบบตำรวจดับเพลิง

ปัญหา สาเหตุ อาการ ผลที่มีต่อสุขภาพและการป้องกันโรคเบาหวาน โรคที่เกิดจากความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ปัญหาการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อที่สำคัญ การสร้างภูมิคุ้มกันโรค อันตรายที่เกิดจากกัมมันตภาพรังสีและอาวุธนิวเคลียร์ การป้องกันตนเองให้พ้นจากอันตรายเหล่านี้

พ 606 สุขศึกษา 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค 0.5 หน่วยการเรียนรู้

จุดประสงค์รายวิชา

1. สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองโดยใช้หลักการปรับตัว การสร้างมนุษยสัมพันธ์ และรู้จักใช้แหล่งบริการสุขภาพจิตในชุมชนได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถปรับตัวเข้ากับเพศตรงข้าม และวางตัวได้อย่างเหมาะสม เข้าใจการเลือกคู่ครอง การแต่งงาน ชีวิตสมรส และการวางแผนครอบครัวของตนเองในอนาคต
3. รู้ลักษณะและอันตรายของยาเสพติดประเภท และยากระตุ้นประสาท สามารถหลีกเลี่ยงการใช้ยาเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง
4. รู้และเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการสูบบุหรี่และการดื่มสุรากับโรคภัยไข้เจ็บ สามารถงดเว้นหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มสุราได้
5. รู้และเข้าใจปัญหาประชากรที่มีผลต่อสุขภาพทั้งของตนเองและส่วนรวม ตลอดจนตระหนักในความรับผิดชอบที่แต่ละคนพึงมีต่อสังคมในเรื่องนี้

6. รู้และเข้าใจวิวัฒนาการด้านสาธารณสุขของประเทศไทย ปัญหาและอุปสรรคทางด้านสาธารณสุขทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ บทบาทขององค์การและสถาบันต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสาธารณสุข

คำอธิบายรายวิชา

รู้หลักการปรับตัว การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพจิต การใช้จิตวิทยา ในชีวิตประจำวัน แหล่งและการใช้บริการสุขภาพจิตในชุมชน

การปรับตัว การวางตัวต่อเพศตรงข้าม การเลือกคู่ครอง การแต่งงาน การปรับตัวในชีวิตสมรสและการวางแผนครอบครัว

ลักษณะและอันตรายของยาระงับประสาท ยากระตุ้นประสาท และวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ยาเหล่านี้

ความสัมพันธ์ระหว่างการสูบบุหรี่และการดื่มสุรากับโรคภัยไข้เจ็บ

ปัญหาและภาวะทางประชากร และผลสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของประชากรในส่วนที่เกี่ยวกับสาธารณสุข

วิวัฒนาการด้านสาธารณสุขของประเทศไทย ปัญหาและอุปสรรคทางการสาธารณสุขทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ บทบาทขององค์การและสถาบันต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสาธารณสุข

5. สรุป

จากสิ่งที่กล่าวมาจะพบว่าหลักสูตรสุขศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ นั่นคือเปลี่ยนจากสิ่งที่ไม่รู้เป็นสิ่งที่รู้ เน้นที่ความรู้ทางสุขภาพ (Health Knowledge) เปลี่ยนจากสิ่งที่ไม่ชอบไม่สนใจเป็นชอบเป็นสนใจ เน้นที่เจคติทางสุขภาพ (Health Attitude) เปลี่ยนจากสิ่งที่ไม่เคยประพฤติปฏิบัติมาเป็นปฏิบัติประจำ เน้นที่การปฏิบัติทางสุขภาพ (Health Practice)

จะเห็นได้ว่าในหลักสูตรระดับประถมศึกษาเน้นวิชาสุขศึกษาแทรกอยู่ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต (กลุ่มทักษะ, กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต, กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย และกลุ่มการทำงานพื้นฐานอาชีพ) ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นวิชาสุขศึกษาเป็นวิชาบังคับเรียนที่อยู่ในกลุ่มพัฒนาบุคลิกภาพ (กลุ่มภาษา, กลุ่มวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์, กลุ่มสังคมศึกษา, กลุ่มพัฒนาบุคลิกภาพ และกลุ่มการทำงานและอาชีพ) ส่วนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย วิชาสุขศึกษาเป็นวิชาบังคับเรียนที่อยู่ในหมวดวิชาพลานามัยโดยเฉพาะ

การประเมินหลักสูตรวิชาอะไรก็ตามว่าดีหรือไม่ดีนั้นไม่ใช่ดูที่ตัวหลักสูตรเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องพิจารณาถึงผู้ใช้หลักสูตรคือครูเป็นสำคัญ และยังต้องพิจารณารายละเอียดปลีกย่อยของตัวครูออกไปอีกว่า ครูผู้สอนวิชาสุศึกษานั้นมีพฤติกรรมทางสุขภาพเป็นอย่างไร มีเทคนิคและวิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียนหรือไม่ รู้หลักการสอน หลักจิตวิทยาหรือการพัฒนาการของเด็กวัยต่าง ๆ เพียงใด การที่หลักสูตรสุศึกษาจะประสบความสำเร็จตามที่หลักสูตรได้มุ่งหวังไว้นั้นจะต้องพิจารณาจากหลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ อย่างดังที่กล่าวมา

6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 4

1. ท่านจงสรุปสาระสำคัญของหลักสูตรสุศึกษาในระดับชั้นต่าง ๆ มาให้เข้าใจ
2. ท่านมีแนวคิดในการปรับปรุงหลักสูตรในระดับชั้นต่าง ๆ อย่างไร
3. ท่านเห็นว่าหลักสูตรสุศึกษาแต่ละระดับนั้นมีข้อดีและข้อเสียอย่างไรบ้าง และทำไมจึงเป็นเช่นนั้น จงอ้างเหตุผลประกอบให้ชัดเจน