

วิชาเพิ่มเติมตามศักยภาพ (รายบุคคล)

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา
ชื่อวิชา (รหัสวิชา)	วิทยาศาสตร์สุขภาพ (พ33209)
เปิดสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จำนวนหน่วยกิต (คาบ/สัปดาห์)	1.0 หน่วยกิต
ชื่อครูผู้สอน	นายกฤษดา แก้วแดง

เมื่อเรียนจบรายวิชานี้สิ่งที่นักเรียนจะได้คือ

1. มีความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลและรักษาสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง
2. มีความรู้ความเข้าใจ ในการพัฒนาสุขภาพและร่างกายของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง
3. มีความรู้ความเข้าใจ ในการวางแผนการเพิ่มกล้ามเนื้อ และลดไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆของร่างกาย
4. มีความรู้ความเข้าใจ ในการแนะนำ จิตอาสา การพัฒนาและดูแลสุขภาพ ต่อคนในครอบครัวรอบตัวได้เป็นอย่างดี

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการ แนวคิดวิธีการดูแลและสร้างเสริม ที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม มีทักษะปฏิบัติการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย พัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งส่งผลเกื้อหนุนสุขภาพของผู้เรียนและสังคมโดยรวมมีคุณภาพ

โดยใช้วิธีการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น บรรยาย การเรียนการสอนแบบร่วมมือ อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การสรุปผลและการนำเสนอ เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะการคิดวิเคราะห์ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และทักษะด้านปฏิบัติการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ เกิดคุณลักษณะที่เป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน มีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันให้พัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่นให้ดีขึ้น รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

เงื่อนไขในการเรียน

1. เป็นนักเรียนแผนการเรียนภาษาอังกฤษ – คณิตศาสตร์/ภาษาอังกฤษ – จีน, ญี่ปุ่น, ฝรั่งเศส/ภาษาอังกฤษ - ทวิ/ภาษาอังกฤษ – สังคมศึกษา (6/8 – 6/14)
2. เป็นนักเรียนที่ลงเรียนวิชาเลือกสาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5