

ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2

สรุปเนื้อหาตลอดปี



ดูแลกาย ใจ ความสัมพันธ์ สมรรถภาพ และความ
ปลอดภัยอย่างรอบด้าน
พ 1.1 - พ 5.1 ม.2

ภายในชุดประกอบด้วย

ตัวอย่างสินค้า

- 1 วิจารณ์และปรับเปลี่ยนแผน
- 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น
- 3 เพศวิถี ความเคารพ และความยินยอม
- 4 ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์
- 5 ความสัมพันธ์และการจัดการความขัดแย้ง
- 6 ทักษะการเคลื่อนไหวและกีฬา
- 7 ทีม กลยุทธ์ และน้ำใจนักกีฬา
- 8 สมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย
- 9 บริการสุขภาพและข้อมูลสุขภาพ
- 10 สุขภาพจิตและการควบคุมความเครียด



16 หน้า • ภาพ PNG แยกหน้า • PDF พร้อมพิมพ์ A4

เหมาะสำหรับสอนหน้าชั้น • ทบทวน • ดัดมูมความรู้ • แจกนักเรียน

สื่อจัดทำใหม่ตามกรอบหลักสูตรแกนกลาง • เน้นอ่านง่ายและนำไปใช้ได้จริง

ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2

วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง



เข้าใจการเปลี่ยนแปลงกาย ใจ
อารมณ์ สังคม และยอมรับความแตกต่าง

พ 1.1 ม.2/1-2



1

ร่างกาย

- ฮอร์โมนทำให้เติบโตและเกิดลักษณะทางเพศ
- จังหวะพัฒนาของแต่ละคนต่างกัน

2

ใจและสังคม

- อารมณ์ ความเป็นตัวของตัวเอง และความสำคัญของเพื่อนเพิ่มขึ้น
- ฝึกสังเกตอารมณ์ก่อนตอบสนอง

3

ดูแลตน

- นอน อาหาร ออกกำลังกาย และสุขอนามัยเหมาะสม
- ปรีกษาผู้ใหญ่หรือผู้เชี่ยวชาญเมื่อกังวล

4

ลองนำไปใช้

ทำวงล้อดูแลตนเอง 4 ด้านและเลือกหนึ่งพฤติกรรมทดลอง 7 วัน



ตรวจสอบความเข้าใจ

การเติบโตช้าหรือเร็วกว่าเพื่อนแปลว่าผิดปกติเสมอหรือไม่?

จำไว้: ฮอร์โมนทำให้เติบโตและเกิดลักษณะทางเพศ

ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น

วิเคราะห์บทบาทครอบครัว เพื่อน
วัฒนธรรม และสื่อ

พ 1.1 ม.2/2



1

ครอบครัวและเพื่อน

- ให้แบบอย่าง การสนับสนุน และแรงกดดัน
- ความสัมพันธ์ที่ดี สื่อสารขอบเขตและฟังกัน

2

สื่อ

- คัดเลือกภาพรูปร่างความสำเร็จ และพฤติกรรมแบบ
- ถูกรวบรวมใครสร้างเพื่ออะไร และอย่างไร

3

วัฒนธรรม

- ค่านิยมเปลี่ยนแปลงตามเวลาและกลุ่ม
- เคารพความต่างโดยไม่ยอมรับการทำร้าย

4

ลองนำไปใช้

วิเคราะห์โฆษณาสุขภาพด้วยคำถาม “จริงไหม-เหมาะกับใคร-เสี่ยงอะไร”



ตรวจสอบความเข้าใจ

ยอดนิยมนิสัยยืนยันว่าพฤติกรรมนั้นดีต่อสุขภาพหรือไม่?

จำไว้: ให้แบบอย่าง การสนับสนุน และแรงกดดัน

ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2

ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์

ใช้ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและตัดสินใจลดความเสี่ยง

พ 2.1 ม.2/1-2



1

ความเสี่ยง

- บางโรคไม่แสดงอาการจึงตัดสินใจจากภายนอกไม่ได้
- ข้อมูลควรมาจากบุคลากรหรือหน่วยงานสุขภาพ

2

การป้องกัน

- ชะลอหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมเสี่ยง
- งด性行为วิธีที่ปลอดภัยช่วยลดความเสี่ยงและการตั้งครรภ์

3

บริการ

- ตรวจรักษาและปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ
- ไม่ตีตราผู้รับบริการ

4

ลองนำไปใช้

ประเมินข้อความสุขภาพ 6 ข้อว่า “จริง-เท็จ-ต้องหาข้อมูลเพิ่มเติม”



ตรวจสอบความเข้าใจ

คนที่ดูแข็งแรงอาจมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่?

จำไว้: บางโรคไม่แสดงอาการจึงตัดสินใจจากภายนอกไม่ได้

ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2

ทักษะการเคลื่อนไหวและกีฬา

พัฒนาทักษะเฉพาะกีฬาโดยใช้ข้อมูล
ย้อนกลับและความปลอดภัย

พ 3.1 ม.2/1-4



1

ฝึกทักษะ

- แยกทักษะเป็นท่าเตรียม ปฏิบัติ และต่อเนื่อง
- ฝึกจากช้าแม่นยำก่อนเร็ว

2

ข้อมูลย้อนกลับ

- มุ่งจุดที่แก้ได้
หนึ่งหรือสองจุด
- ใช้วิดีโอหรือคู่มือ
สังเกตตามเกณฑ์

3

ความปลอดภัย

- อบอุ่นร่างกาย ตรวจ
พื้นที่และอุปกรณ์
- หยุดเมื่อเจ็บผิด
ปกติหรือมีสัญญาณ
อันตราย

ตัวอย่างสินค้า

4

ลองนำไปใช้

ถ่ายวิดีโอทักษะ 2 รอบและเปรียบเทียบกับเกณฑ์ 3
ข้อ



ตรวจสอบความเข้าใจ

เหตุใดควรฝึกช้าก่อนเร็ว?

จำไว้: แยกทักษะเป็นท่าเตรียม ปฏิบัติ และต่อเนื่อง

ใบความรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2

กิจกรรมพร้อมใช้ในห้องเรียน



ปรับเวลาและระดับความยากได้
เหมาะกับการเรียนแบบ Active
Learning และการประเมินระหว่าง
เรียน



1

สุขภาพ 360 องศา

- ★ ประเมินกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม
- ★ แผนพฤติกรรมเล็กที่ติดตามได้

2

ทีมกีฬาเรียนรู้

- ✓ ฝึกทักษะวางแผน และสะท้อนทีม
- ✓ หลักฐานพัฒนาจากข้อมูลย้อนกลับ

3

สถานการณ์ปลอดภัย

- ✓ ฝึกตั้งขอบเขต ปฏิเสธ และขอความช่วยเหลือ
- ✓ แผนที่ใช้ได้เมื่อเกิดเหตุจริง

หลักฐานการเรียนรู้

เก็บภาพกระบวนการ ใบงาน คำอธิบายของผู้
เรียน และการสะท้อนผลสั้น ๆ แทนการดูคำตอบ
ปลายทางอย่างเดียว