

วิชาเลือกเสรี : กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

ความงามและคุณค่าแห่งตน (Principles of Self-esteem)

รหัสวิชา พ32214

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ลักษณะวิชา

เป็นการศึกษาถึงความงามและคุณค่าแห่งตน (Principles of Self-esteem) คุณค่าของความงามภายในตนเอง การป้องกันตนเองจากการ บูลลี่ ศึกษาชีวประวัติของบุคคลต้นแบบ และภายนอกจากการเสริมความงามตามธรรมชาติ เช่น การรับประทานอาหาร คีโตเจนิค เทคนิค IF การออกกำลังกาย โดยเทคนิค Dance Fit เทคนิค Body Flow Yoka กีฬาสกีนํ้าแข็ง และการเสริมความงามด้วยเทคนิคการทำผม การแต่งหน้า การแต่งกาย สร้าง lookbook ของตนเอง การทำศัลยกรรม เพื่อแก้ไขจุดบกพร่องของร่างกายตนเอง โดยใช้กระบวนการ บรรยาย อภิปราย การฝึกการปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงคุณค่าของความงามภายในของตนเองตนเอง จากการเสริมความงามตามธรรมชาติและการเสริมความงามด้วยเทคนิคอื่นๆ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

การบรรยาย อภิปราย และแสดงความคิดเห็น การชมวีดิทัศน์ อภิปราย และแสดงความคิดเห็น การสาธิต การฝึกการปฏิบัติ

การวัดและการประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี 20% ประเมินการฝึกปฏิบัติ 70 % ประเมินพฤติกรรมการเรียน 10 %