

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (แพร์ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

เวลา ๑๕ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๑	๕ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการ เรียน และข้อตกลงทางการ เรียน	๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนะนำการเรียน ข้อตกลง การเรียน ๒. ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเอง ด้านสุขภาพ ๓. ห้องสมุด ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม,ห้องสมุด,ห้องศูนย์ วิชาการ http://www.dpe.go.th http://ww.sat.or.th/index.php/en/ http://www.lovefitt.com/?p=229 http://hpc10.anamai.moph.go.th/ewt_news .php?nid=895 https://is.gd/PszNHc
๒	๑๒ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ	๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องสมรรถภาพทางกาย/ กิจกรรม ทางกาย ๒. ใบงานที่ ๒ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ๔. ห้องสมุด, ห้องศูนย์วิชาการ,สืบค้นแหล่งเรียนรู้ เพิ่มเติมออนไลน์ http://www.dpe.go.th http://ww.sat.or.th/index.php/en/
๓	๑๙ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง วางแผนการออกกำลังกาย กายพักผ่อนและเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ช่วยเผาผลาญพลังงาน ๒. ใบงานที่ ๓ แบบบันทึกการออกกำลังกาย ๓. ห้องสมุด ๔. ห้องศูนย์วิชาการ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๓ (ต่อ)				๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/LG66BZ https://is.gd/YKulwc https://is.gd/PszNHc
๔	๒๖ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน	๑. ใบความรู้ที่ ๔ สุขภาพชุมชน ๒. ห้องศูนย์วิชาการ ๓. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/โรงพยาบาล ชุมชน ฯลฯ ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/9ajqmG https://is.gd/GxGXsi file:///C:/Users/Acer/Downloads/_57.pdf
๕	๓ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง แสวงหาข้อมูลการ ป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	๑. บัตรคำ ๒. ใบความรู้ที่ ๕ โรค ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/yQs5J2 https://is.gd/6R9nas https://is.gd/UqDr1a https://is.gd/jtln7e http://www.thaincd.com/ https://is.gd/Q8hyx3 https://is.gd/a6F1e2
๑๐ ธ.ค. ๖๒ หยุดวันรัฐธรรมนูญ				
๖	๑๗ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ ติดต่อที่ส่งผลกระทบต่อความเสี่งใน การเสียชีวิต	๑. ใบความรู้ที่ ๖ โรคติดต่อและสถิติการเสียชีวิต ของ คนไทย ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/iFUTmP https://is.gd/BydkeC https://is.gd/ffWl8y

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๗	๒๔ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	๑. ห้องสมุด ๒. ห้องศูนย์วิชาการ ๓. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/โรงพยาบาล ชุมชน ฯลฯ ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/P7PzuJ www.ddc.moph.go.th/ https://is.gd/ykVmqS ๕. ใบความรู้ที่ ๗ การป้องกันและควบคุม โรคติดต่อ ๖. ใบงานที่ ๔ เขียนแผนผังความคิด เสนอ แนวทางในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุการตาย ของคนไทย
๓๑ ธ.ค. ๖๒ หยุดวันสิ้นปี				
๘	๑๔ ม.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอผลการพัฒนา สุขภาพตนเองที่เกิดจากการ ออกกำลังกายและการเล่น กีฬา	๑. ห้องสมุด ๒. ห้องศูนย์วิชาการ ๓. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/โรงพยาบาล ชุมชน ฯลฯ ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/xde9sX “คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)” https://is.gd/Gt4jYD “วิธีสร้างเสริม-สมรรถภาพทางกาย
๙	๒๑ ม.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง การนำเสนอผลการ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและ ชุมชนด้วยตัวเราที่ส่งผลต่อ สังคม	๑. ห้องสมุด ๒. สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม http://www.psyclin.co.th/new_page_57.htm เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น https://www.konthong.com/ เรื่อง ความคาดหวังของคุณต่อลูกน้อย http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
				เรื่อง สังคมไทยคาดหวังอะไรจากเด็กวัยรุ่นปัจจุบัน http://www2.thaihealth.or.th/Content/ เรื่อง สร้างคนรุ่นใหม่ให้มีคุณภาพทำอย่างไร
๑๐	๒๘ ม.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทัน ความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิ มีสุข เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงที่ ส่งผลต่อสุขภาพ	๑. https://is.gd/DhcwbB “โรคภัยใกล้ตัว 'ภาวะเครียดสะสม’” ๒. https://is.gd/TplOwn “ทำความเข้าใจโรค โปโพลาร์” ๓. https://www.tnews.co.th/contents/501039 “คาหนังคาเขา” ๔. https://www.77kaoded.com/content/331391 “จุดไฟเผาหญ้า” ๕. https://bit.ly/2vl4VBF “ฉีดยาฆ่าแมลง” ๖. https://is.gd/5P6NeA “โรคภัยใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค” ๗. https://is.gd/tvlefH “โรคภัยใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค”
๑๑	๔ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทัน ความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิ มีสุข เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผล ต่อสุขภาพของคนในชุมชน	๑. “ไฟไหม้บ่อขยะเชียงใหม่ เกิดหมอกควัน” https://www.youtube.com/watch?v=cTHnkANpCs8 ๒. เด็กแว่นนัดชิงป่วนเมือง เฉี่ยวชนกัน ๑๕ คัน https://www.youtube.com/watch?v=HLjY1BoT_tc ๓. ทำเก็บขยะ https://waymagazine.org/trashtag-challenge/

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๑๒	๑๑ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยง ดีชีวิมิสุข เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรง การทะเลาะ วิวาท	๑. ใบความรู้ที่ ๑ ๒. https://is.gd/sqnO6h “ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว” ๓. https://is.gd/LRCDW2 “การต้นความรุนแรงในครอบครัว” ๔. สื่อที่มีอิทธิพลของเด็กและเยาวชน https://region1.prd.go.th/ewt_news.php?nid=17953
๑๓	๑๘ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยง ดีชีวิมิสุข เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง “ร่างกายเศร้าเหล้า ทำพิษ” ๒. ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกความสัมพันธ์ของ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/tXERil https://is.gd/sUqHnK https://is.gd/yem6qx “การดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง” https://is.gd/EDQLit “สุรารายร้ายในขวดแก้ว” https://is.gd/L7PZ98 “เหล้าตัวร้าย”
๑๔	๒๕ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยง ดีชีวิมิสุข เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ	๑. ใบความรู้ที่ ๕ ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ ๓. https://is.gd/5z5naR ๔. https://is.gd/W0d6lQ ๕. https://is.gd/0Z89rD ๖. http://thaishorturl.com/u2yj ๗. เรื่อง “โซเซียงลอสสัย ? หน่วยงานใด จบหลักสูตร ไหน ? หลังหนุ่มทำ CPR ให้กับสาวที่สติยังดีอยู่ ๘. เรื่อง “พยาบาลสาวสวย บีมหัวใจ CPR นาที ชีวิต ยื้อชีวิตเด็กวัย 15 ปี หลังจมนทะเล” ๙. “การทำ CPR & การใช้ AED สิ่งที่คุณควรรู้”

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
๑๕	๓ มี.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.	๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยง ดีชีวิมิสุข เรื่อง อุบัติเหตุและ การช่วยฟื้นคืนชีพ	๑. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น สถานีตำรวจ สาธารณสุข โรงพยาบาล อินเทอร์เน็ต , และการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ ๓. https://bit.ly/2V37mZ5 ภาพเด็กจมน้ำ ๔. http://news.ch3thailand.com/ local/87515 “สมุทรสาคร เด็กแว้นชิงป่วนเมืองชนกันเอง ตาย ๑ เจ็บระนาว” ๕. https://bit.ly/2lYUyGV “หัวใจกำเริบ” ๖. https://www.wasawadeezaa.com/1392/ “นาทิจีวิตหมดสติขณะเล่นกีฬา”
สอบปลายภาค				

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตร ให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาสอนเสริมตาม
ความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร

