

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ออกอากาศ)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 13101 ชั้น ป.3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 รวมเวลา 17 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	2 พ.ย. 61 12.30 – 13.30 น.	1	อาหารหลัก 5 หมู่	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน - แบบทดสอบก่อนเรียน
2	9 พ.ย. 61 12.30 – 13.30 น.	1	การจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
3	16 พ.ย. 61 12.30 – 13.30 น.	1	วิธีการเลือกรับประทานอาหาร ที่เหมาะสม	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
4	23 พ.ย. 61 12.30 – 13.30 น.	1	ธงโภชนาการ	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
5	30 พ.ย. 61 12.30 – 13.30 น.	1	โภชนบัญญัติ 9 ประการ	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
6	7 ธ.ค. 61 12.30 – 13.30 น.	1	ประเภทของฟัน	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
7	14 ธ.ค. 61 12.30 – 13.30 น.	1	วิธีการดูแลรักษาฟัน	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
8	21 ธ.ค. 61 12.30 – 13.30 น.	1	วิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
9	28 ธ.ค. 61 12.30 – 13.30 น.	1	โรคและการป้องกัน	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 13101 ชั้น ป.3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 รวมเวลา 17 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
10	4 ม.ค.62 12.30 – 13.30 น.	1	โรคและการป้องกัน	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
11	11 ม.ค.62 12.30 – 13.30 น.	1	สมรรถภาพทางกาย	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
12	18 ม.ค. 62 12.30 – 13.30 น.	1	การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
13	25 ม.ค. 62 12.30 – 13.30 น.	1	อันตรายเกิดขึ้นที่บ้าน	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
14	1 ก.พ. 62 12.30 – 13.30 น.	1	อันตรายที่เกิดขึ้นในโรงเรียน	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
15	8 ก.พ. 62 12.30 – 13.30 น.	1	วิธีการขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
16	15 ก.พ. 62 12.30 – 13.30 น.	1	การปฐมพยาบาล	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - ใบงาน
17	22 ก.พ. 62 12.30 – 13.30 น.	1	การปฐมพยาบาล	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา - ใบความรู้ ภาพประกอบ - แบบทดสอบหลังเรียน