

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพเทปการสอนออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
1	1 พ.ย. 2565 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วย และการตายของคนไทยใน ปัจจุบัน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1) ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคน ไทยในปัจจุบัน (หรือครูอาจให้นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียน แทน) 2) ใบงานที่ 1 เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ในปัจจุบัน 3) สื่อ PowerPoint เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของ คนไทยในปัจจุบัน
2	8 พ.ย. 2565 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง โรคที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ (หรือครูอาจให้ นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน) 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง แบบบันทึกผลการทนายโรคที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ 3. สื่อคลิปวิดีโอ เรื่อง รู้แล้วจะเสีย...โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ วัยรุ่นคิดไม่ถึง จาก https://www.youtube.com/watch?v=j_x82hF4cQ8&t=33s
3	15 พ.ย.2565 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส	1. ใบความรู้ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส (หรือครูอาจให้นักเรียนใช้ หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน) 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส น่ารู้” 3. เกม “บอลร้อน” (ใช้เป็นอุปกรณ์กีฬาได้ เช่น ลูกฟุตบอล ลูก ตะกร้อ หรือลูกวอลเลย์บอล) 4. แถบเสียง/คลิปเสียง/วิดีโอ เรื่อง “Do You Know About HIV – [โรคเอดส์] 5. วิดีทัศน์ เรื่อง “AIDS_เอดส์” 6. วิดีทัศน์ เรื่อง “เพลง DLTV 10 ชั่วโมง”
4	22 พ.ย.2565 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โรคไขหวัดนก	1. ใบงานที่ 1 เรื่อง โรคไขหวัดนก

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
5	29 พ.ย.2565 (12.30- 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ ใหม่ ๒๐๐๙	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 3. คลิปวิดีโอ เรื่อง เรื่อง การดูรู้อิโหน่อิเหน่ ที่มา- https://www.youtube.com/watch?v=Y8E0NEvUQo4
6	6 ธ.ค. 2565 (12.30- 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง โรคโควิด 19	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคโควิด 19 (หรือครูอาจให้นักเรียนใช้หนังสือ เรียนของโรงเรียนแทน) 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง โรคโควิด 19 3. คลิปวิดีโอ เรื่อง มารู้จักและวิธีป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID - ๑๙) ที่มา- https://www.youtube.com/watch?v=9SZMyqtpMEg
7	13 ธ.ค.2565 (12.30- 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง โรคหัวใจ	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคหัวใจ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความหมาย อาการและสาเหตุของโรคหัวใจ 3. สื่อวิดีโอ เรื่อง Against All Odds (หัวใจต้องสู้) บำรุงราษฎร์. สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=tdnM7_ueqQ0 4. สื่อวิดีโอ เรื่อง 6 วิธีป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด เส้นเลือดหัวใจอุดตัน เม้าท์กับหมอหมี่ EP.๒๘๙. ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=fHqNLMtzopM ”
8	20 ธ.ค. 2565 (12.30- 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง (หรือครูอาจให้นักเรียน ใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน) 2. ชิ้นงานที่ 1 เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง 3. ชิ้นงานที่ 2 เรื่อง การรณรงค์ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
9	27 ธ.ค. 2565 (12.30- 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง โรคเบาหวาน	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคเบาหวาน 2. ชิ้นงานที่ 1 เรื่อง เมนูดีชีวีมีสุข

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
10	3 ม.ค. 2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง โรคมะเร็ง	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคมะเร็ง 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง โรคมะเร็ง 3. ข่าวเกี่ยวกับโรคมะเร็ง “เรื่อง” หนุ่มเตือนอุทสาหกรรมแข็งแรงไม่ได้ แปลว่าไม่มีโรค ไอเป็นเลือด ไขขึ้น 2 เดือน สุขซ็อก เป็นมะเร็ง จาก Khaosod Online. (๑๒ กันยายน ๒๕๖๕). https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_7261066 4. ข่าวเกี่ยวกับโรคมะเร็ง “เรื่อง” อุทสาหกรรม จุดรูปบ่อย สุดค้วนนาน 6 ปี หญิงไม่ได้สูบบุหรี่ ไม่มีอาการ แต่ป่วยมะเร็งปอด จาก หนังสือพิมพ์ออนไลน์ แนวหน้า. (๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๕). https://www.naewna.com/likesara/680481
11	10 ม.ค.2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง สุขภาพในชุมชน	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพในชุมชน (หรือครูอาจให้นักเรียนใช้ หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน) 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง สุขภาพในชุมชน 3. วิดีทัศน์ เรื่อง สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ จาก https://www.youtube.com/watch?v=reKW5YKNQo8
12	17 ม.ค.2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและ ความรุนแรง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 3. กระดาษบิงโก
13	24 ม.ค.2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและ ความรุนแรง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง ความรุนแรง	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรุนแรง (หรือครูอาจให้นักเรียนใช้หนังสือ เรียนของโรงเรียนแทน) 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความรุนแรง 3. คลิปวิดีโอเรื่อง Stop Cyberbullying หยุดทำร้ายกัน บนโลก ออนไลน์ https://www.youtube.com/watch?v=dH7QWwEsdyw 4. คลิปวิดีโอเรื่อง หนี ซ่อน ลู้ วิธีการเอาชีวิตรอดในเหตุกราดยิง (ACTIVE SHOOTER ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=VPd-aNjpvUU

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
14	31 ม.ค.2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและ ความรุนแรง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความ รุนแรง	1. ใบความรู้ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความ รุนแรง (หรือครูอาจให้นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน) 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความ รุนแรง” 3. กิจกรรมแต่งนิทานสอนใจ (ใช้อุปกรณ์กระดาษ 4 แผ่น และปากกา สี) 4. วิดิทัศน์ เรื่อง “สื่อกับความรุนแรง: คลิป Mu [by Mahidol]” จาก https://www.youtube.com/watch?v=y0Xw4guTimM 5. วิดิทัศน์ เรื่อง “ความรุนแรงในสื่อมีผลเสียอย่างไร : รู้เท่าทันสื่อ (๒๒ ธ.ค. ๖๑)” จาก https://www.youtube.com/watch?v=JHNENmzqOOo&t=36s
15	7 ก.พ. 2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ผลของการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ ที่มีต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพ	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ต่อสุขภาพ 3. วิดิทัศน์ เรื่อง การดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง จาก https://www.youtube.com/watch?v=UMvH_1glc1A
16	14 ก.พ.2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ผลของการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ ที่มีต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการ เกิดอุบัติเหตุ	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ (หรือครูอาจให้นักเรียนใช้หนังสือ เรียนของโรงเรียนแทน) 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ข่าวอุบัติเหตุจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 3. วิดิทัศน์ เรื่อง ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=K0cA_kmFbbg 4. วิดิทัศน์ เรื่อง เรื่อง กฎหมายจราจร"เมาแล้วขับ" ฉบับใหม่ ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=7ilau38x-ng
17	21 ก.พ.2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการ ช่วยฟื้นคืนชีพ	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ(หรือ ครูอาจให้นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน) 2. แบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ 3. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 4. ข่าว เรื่อง CPR คือหน้าที่ของทุกคน ถอดบทเรียน โจ้ บอยสเก๊าท์ เสี่ยววิกิพรากรชีวิตได้ จาก ไทยรัฐออนไลน์ 5. หากไม่มีหุ่นจำลอง อาจใช้อุปกรณ์ทดแทนอื่นที่มีความยืดหยุ่น แทน เช่น ขวดพลาสติกใหญ่ ฟองน้ำขนาดหนา หมอน เป็นต้น

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
18	28 ก.พ.2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง หลักการและขั้นตอนปฏิบัติ ใน การช่วยฟื้นคืนชีพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง หลักการและขั้นตอนปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ 2. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 3. ข่าว เรื่อง เกิดเหตุเหยียบกันในงานฮาโลวีนนิวยอร์ก หัวใจหยุดเต้นต้อง CPR กว่า 50 รายจาก ไทยรัฐออนไลน์ 4. ข่าว เรื่อง ผู้เสียชีวิตเทศกาลฮาโลวีนนิวยอร์ก และ 151 ศพ เป็นชาวต่างชาติ 19 รายจาก ไทยรัฐออนไลน์ 5. สื่อวีดิทัศน์ ข่าว เรื่อง โศกนาฏกรรมนิวยอร์ก คนเปียดแน่น ล้มทับขาดอากาศหายใจ เสียชีวิตแล้ว 151 ราย THE STANDARD จาก .https://www.youtube.com/watch?v=Ow8ESls_dCs 6. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การช่วยผู้ชีวิตขั้นพื้นฐานในผู้ใหญ่. จาก https://www.ssyoutube.com/watch?v=ldtSUnq3j9w&t=144s 7. สื่อ 8. สำลี 9. แอลกอฮอล์ 10. ผ้าปิดปาก
19	7 มี.ค. 2566 (12.30– 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจาก สภาวะการเกิดโรคต่างๆ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ 3. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 4. ข่าวที่ 1 เรื่อง การช่วยชีวิตนักเตะจาก ไทยรัฐออนไลน์ 5. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน จาก https://www.youtube.com/watch?v=k8o2VK5JXEY&t=131s 6. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืนชีพเด็ก จาก https://www.youtube.com/watch?v=_fzDIKUyEA 7. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในเด็กทารก (CPR - เด็กทารก)จาก https://www.youtube.com/watch?v=bHXy2BzuDkY 8. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ER4RAMA Hospital. (3 กันยายน 2017). <i>การกู้ชีพเบื้องต้น นำเสนอผ่านMV.</i> https://www.youtube.com/watch?v=NkuBLxpsJOM 9. สื่อโยคะ 10. สำลี 11. แอลกอฮอล์ 12. ผ้าปิดปาก

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
20	14 มี.ค.2566 (12.30- 13.30)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจาก สถานการณ์ต่างๆ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ (หรือครูอาจให้นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน) 2. แบบสอบถามหลังเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ 3. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 4. ข่าวที่ 1 เรื่อง เปิดใจ "น้องบอส" เด็ก ม.5 เล่านาทีปั๊มหัวใจนักเรียนหญิง จากไฟช็อตหัวใจหยุดเต้น จาก ไทยรัฐออนไลน์ 5. ข่าวที่ 2 เรื่อง พัทธรินทร์" ขอ ศธ.บรรจุ หลักสูตร CPR ยก "น้องบอส" ช่วยเด็กไฟดูด กรณีศึกษา จาก ไทยรัฐออนไลน์ 6. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพโดยคนสองคน จาก https://www.youtube.com/watch?v=sdGwiYxQ9f4&t=199s 7. เสื่อ 8. สำลี 9. แอลกอฮอล์ 10. ผ้าปิดปาก