

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รหัสวิชา พ14101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566
จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
1	16 พ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 1 การเจริญเติบโตตามวัย การเจริญเติบโตของช่วงอายุ 9-12 ปี	EP.1	1. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง 2. ใบงานที่ 1 แบบบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูง
2	23 พ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	พัฒนาการด้านร่างกาย	EP.2	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การเจริญ เติบโตทางด้านร่างกายช่วงอายุ 9-12 ปี
3	30 พ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	พัฒนาการด้านสติปัญญา	EP.3	1. สมุดบันทึก
4	6 มิ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์	EP.4	1. ป้าย Good – bad 2. สมุดบันทึก
5	13 มิ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	พัฒนาการด้านสังคม	EP.5	1. บล็อกไม้เกมจิ้งก่า
6	20 มิ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ความสำคัญและหน้าที่ ของระบบกล้ามเนื้อ	EP.6	1. ภาพนักวิ่ง 2. ใบงานที่ 3 เรื่อง ความสำคัญ และหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
7	27 มิ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อ ทำงานได้ปกติ	EP.7	1. ภาพกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ
8	4 ก.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การดูแลรักษากล้ามเนื้อ เมื่อเกิดการบาดเจ็บ	EP.8	1. ภาพนักกีฬาที่กำลังบาดเจ็บ 2. สมุดบันทึก
9	11 ก.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ความสำคัญของระบบกระดูกและข้อต่อ	EP.9	1. ภาพโครงกระดูกสัตว์ต่าง ๆ 2. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม
10	18 ก.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อ ทำงานได้ปกติ	EP.10	1. ใบงานที่ 4 เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ ปกติ
11	25 ก.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อ เมื่อเกิดการบาดเจ็บ	EP.11	1. ภาพเด็กกำลังปีนป่ายต้นไม้
12	8 ส.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 2 ครอบครัวยุคใหม่ มีมิตรภาพที่ดี ครอบครัวและลักษณะของ ครอบครัวที่ดี	EP.12	1. ใบงานที่ 5 เรื่อง แผนภาพ โครงสร้างครอบครัวของฉัน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
13	15 ส.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว	EP.13	1. ใบความรู้ เรื่อง คุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีในครอบครัว 2. ใบงานที่ 6 เรื่อง วิธีการปฏิบัติ ตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
14	22 ส.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน	EP.14	1. สมุดบันทึก
15	29 ส.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง ตามวัฒนธรรมไทย	EP.15	1. ภาพผู้ชายทำร้ายผู้หญิง 2. ภาพผู้ชายลูกให้ผู้หญิงนั่ง
16	5 ก.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ	EP.16	1. ภาพนักเรียนชายและหญิงอยู่ ด้วยกันสองต่อสอง 2. ใบงานที่ 7 เรื่อง พฤติกรรมที่ เป็นอันตรายทางเพศ
17	12 ก.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	วิธีการปฏิเสธการกระทำ ที่เป็นอันตรายทางเพศ	EP.17	1. ภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนม ให้เด็กคนหนึ่ง 2. ใบงานที่ 8 เรื่อง วิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็นอันตราย
18	19 ก.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ	EP.18	1. ภาพสิ่งแวดล้อมที่ธรรมชาติสร้าง ขึ้นและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น 2. ตัวอย่างป้ายรณรงค์ปัญหา สิ่งแวดล้อม
19	26 ก.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม	EP.19	1. ภาพสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรม เช่น ขยะตามแม่น้ำ ป่าไม้ถูกบุกรุก 2. ใบงานที่ 9 เรื่อง วิธีการ แก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม
20	-	1	การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ	EP.20	1. ภาพห้องนอนรกไม่เรียบร้อย 2. ภาพห้องนอนสะอาดเรียบร้อย 3. ตัวอย่างถังขยะ 4 สี