

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา ออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	EP	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	18 พ.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบประสาท	EP.1	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องโครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบประสาท 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ใบงานโครงสร้างและหน้าที่ ของระบบประสาท 3. ใบกิจกรรมบิงโกระบบประสาท
2	25 พ.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น	EP.2	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญของระบบ ประสาท ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น 2. กระดาษฟลิปชาร์ต 3. สี่เมจิก 4. กาวติดกระดาษ
3	1 มิ.ย. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบ ประสาทให้ทำงานตามปกติ	EP.3	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงาน เรื่อง บันทึกการดูแลรักษาระบบ ประสาท 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การดูแลรักษาระบบ ประสาทให้ทำงานตามปกติ 3. ใบกิจกรรม เกมทดสอบความจำ
4	8 มิ.ย. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ	EP.4	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 โครงสร้างและหน้าที่การ ทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ 2. บัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ 3. กระดาษติดบัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และ หน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ 4. การดาษฟลิปชาร์ต 5. สี่เมจิก

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา ออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	EP	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
5	15 มิ.ย. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อม ไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการ เจริญเติบโตและการพัฒนาการของ วัยรุ่น	EP.5	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานสรุปผังความคิดความสำคัญของระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น 2. ใบความรู้ที่ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อม ไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น 3. การดาซฟลิปชาร์ท 4. สีมะจิก
6	22 มิ.ย. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ ท่อ	EP.6	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงาน เรื่อง เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้ อย่างไร 2. ใบความรู้ที่ 1 การดูแลรักษาระบบต่อม ไร้ ท่อ 3. บัตรคำระหว่างชื่อฮอร์โมน กับความสำคัญ ต่อร่างกาย 4. กระดาษติดบัตรคำ
7	29 มิ.ย. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับ ภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	EP.7	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้เรื่องความสัมพันธ์ของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพ ของวัยรุ่น 2. สื่อ สำหรับครู เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพ ของวัยรุ่น 3. การดาซฟลิปชาร์ท 4. สีมะจิก
8	6 ก.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต	EP.8	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉฉฉฉ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” 2. ใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต 3. บัตรกระดาษสี 3 สี ได้แก่ สีแดง สีเขียว สีเหลือง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา ออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	EP	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
9	13 ก.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตของเด็กไทย	EP.9	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ ของฉันทัน” 2. ใบความรู้เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตของเด็กไทย”
10	20 ก.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การดูแลและควบคุม น้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	EP. 10	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การดูแลและควบคุม น้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 2. ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโต และพัฒนาร่างกาย 3. ใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะ สุขภาพดี
11	27 ก.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโตสมวัย	EP. 11	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนา ตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย 2. ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย 3. ใบงาน เรื่อง สิ่งของบอกความหมาย
12	3 ส.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของวัยรุ่น	EP. 12	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของวัยรุ่น 3. สื่อ วีดิทัศน์เรื่อง สื่อใจวัยรุ่น ตอนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
13	10 ส.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น	EP. 13	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา ออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	EP	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
14	17 ส.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	EP. 14	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานเรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น 2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น 3. สื่อกิจกรรมเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
15	24 ส.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน	EP. 15	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความหลากหลายทาง เพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
16	31 ส.ค. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง ความหมาย สาเหตุและ ลักษณะของการถูกล่วงละเมิดทาง เพศ	EP. 16	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานบันทึกกิจกรรม “ช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ ว่าถูกล่วงละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า” 2. ใบความรู้เรื่อง ความหมาย สาเหตุและ ลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ 3. กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษ ๑๐๐ ปอนด์ 4. ดินสอสี
17	7 ก.ย. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	EP. 17	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานบันทึกกิจกรรม “กิจกรรมวิเคราะห์ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ” 2. ใบความรู้เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ 3. คลิปวิดีโอ ที่คลิปวิดีโอ “โฆษณา สสส.ชุด เลิกพิสูจน์” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=DYgDWw4epK8 4. ขวากถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา ออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	EP	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
18	14 ก.ย. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง การป้องกันการถูกล่วง ละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ ต่างๆ	EP. 18	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงาน เรื่อง เรื่อง “การป้องกันตัวจากการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ” 2. ใบความรู้เรื่อง เทคนิคในการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. คลิปวิดีโอ “วิธีป้องกันตัว วิธีป้องกันตัว ของผู้หญิง ” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&t=5s
19	21 ก.ย. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	EP. 19	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ชิ้นงาน เรื่อง วัยรุ่นเตรียมการ 2. ใบความรู้ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. กระดาษฟลิปชาร์ต 4. ดินสอสี
20	28 ก.ย. 66 13.30 – 14.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธเพื่อ ป้องกันการถูกล่วงละเมิดทาง เพศ	EP. 20	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไร 2. ใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. คลิปวิดีโอ “รักจริง รอได้” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=0s1Rui_ygR4
-	5 ต.ค. 66 13.30 – 14.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ ทำงานตามปกติ	EP. 3	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงาน เรื่อง บันทึกการดูแลรักษาระบบ ประสาท 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การดูแลรักษาระบบ ประสาทให้ทำงานตามปกติ 3. ใบกิจกรรม เกมทดสอบความจำ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา ออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	EP	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
-	12 ต.ค. 66 13.30 – 14.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง การป้องกันการถูกล่วง ละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ ต่างๆ	EP. 18	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงาน เรื่อง เรื่อง “การป้องกันตัวจากการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ” 2. ใบความรู้เรื่อง เทคนิคในการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. คลิปวิดีโอ “วิธีป้องกันตัว วิธีป้องกันตัวของ ผู้หญิง ” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&t=5s
-	19 ต.ค. 66 13.30 – 14.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	EP. 19	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ชิ้นงาน เรื่อง วัยรุ่นเตรียมการ 2. ใบความรู้ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. กระดาษฟลิปชาร์ต 4. ดินสอสี
-	26 ต.ค. 66 13.30 – 14.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)		หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธเพื่อ ป้องกันการถูกล่วงละเมิดทาง เพศ	EP. 20	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. ใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไร 2. ใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. คลิปวิดีโอ “รักจริง รอได้” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=0s1Rui_ygR4