

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง  
รหัสวิชา พ15101 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/ เดือน/ ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
1	19 พ.ค. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	หน่วยที่1 การเดินทางของอาหาร ระบบย่อยอาหาร (1)	EP.1	1. ภาพอวัยวะในระบบย่อย อาหารและระบบขับถ่าย 2. กระดานสำหรับตอบคำถาม จำนวนตามกลุ่มนักเรียน 3. บอร์ดสำหรับติดดาว 4. สติกเกอร์รูปดาว
2	26 พ.ค. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	ระบบย่อยอาหาร (2)	EP.2	1. กระดาษ A4 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง การย่อย อาหารของฉันท 3. กระดานสำหรับตอบคำถาม จำนวนตามกลุ่มนักเรียน 4. บอร์ดสำหรับติดดาว 5. สติกเกอร์รูปดาว
3	2 มิ.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	ระบบขับถ่าย	EP.3	1. ลูกแอปเปิล(ผลไม้ชนิดใดก็ได้) 2. กระดานสำหรับตอบคำถาม จำนวนตามกลุ่มนักเรียน 3. บอร์ดสำหรับติดดาว 4. สติกเกอร์รูปดาว
4	9 มิ.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	การขับของเสียจากผิวหนังออกมาในรูป ของเหงื่อ	EP.4	1. ภาพบุคคลทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วร่างกายมีเหงื่อ 2. กระดานสำหรับตอบคำถาม จำนวนตามกลุ่มนักเรียน 3. บอร์ดสำหรับติดดาว 4. สติกเกอร์รูปดาว
5	16 มิ.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	วิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงาน ตามปกติ	EP.5	1. กระดาษ A4 2. ตาราง3x3 สำหรับเล่นบิงโก 3. สลากจับบิงโก
6	23 มิ.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	วิธีดูแลระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	EP.6	1. ภาพอาการจากการที่ระบบ ขับถ่ายทำงานไม่ปกติ 2. ใบกิจกรรมที่ ๑ เรื่องกิจกรรม True or False 3. ป้ายคำตอบเครื่องหมายถูก

ครั้งที่	วัน/ เดือน/ ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
					และผัด 4. แบบทดสอบหลังเรียน
7	30 มิ.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	การเดินทางของอาหาร	EP.7	1. บัตรภาพอวัยวะ 2. กระดาษ A4
8	7 ก.ค. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	<b>หน่วยที่2 พฤติกรรมดีมีวิธีแก้ปัญหา</b> การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	EP.8	1. ภาพการเจริญเติบโตและการ พัฒนาการของมนุษย์ 2. ใบกิจกรรม เรื่อง เกิดอะไรขึ้น บ้างนะ เธอกับฉันเหมือนกัน ไหม
9	14 ก.ค. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์	EP.9	1. กระดาษแข็งรูปวงกลม
10	21 ก.ค. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	การเปลี่ยนแปลงทางเพศด้านสังคม	EP.10	1. ภาพเกี่ยวกับเรื่องเพื่อน 5 ภาพ
11	4 ส.ค. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย	EP.11	1. ป้ายคำตอบเครื่องหมายถูก และผัด
12	11 ส.ค. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้าน จิตใจ อารมณ์	EP.12	1. ภาพเหตุการณ์ จำนวน 3 ภาพ 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง แนวทางใน การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับ วัฒนธรรมไทย
13	18 ส.ค. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	ครอบครัวอบอุ่น	EP.13	1. ภาพครอบครัวอบอุ่นและไม่ อบอุ่น จำนวน 4 ภาพ 2. กระดาษ A4
14	25 ส.ค. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของ ครอบครัว	EP.14	1. ใบงานที่ 3 เรื่อง สมาชิกที่ดีกับ หน้าที่ต่าง ๆ
15	1 ก.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	ประโยชน์ของการมีครอบครัวที่อบอุ่น	EP.15	1. ใบงานที่ 4 เรื่อง ครอบครัวที่ อบอุ่น
16	8 ก.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	ความขัดแย้งในครอบครัว	EP.16	1. แบบสำรวจตนเอง 2. - บัตรคำสาเหตุความขัดแย้งใน ครอบครัว
17	15 ก.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน	EP.17	1. ใบงานที่ 6 เรื่อง ความขัดแย้ง ในกลุ่มเพื่อน
18	22 ก.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	พฤติกรรมที่พึงประสงค์	EP.18	1. ใบงานที่ 7 เรื่อง พฤติกรรม แบบนี้เธอชอบหรือไม่
19	29 ก.ย. 66 (10.30 - 11.30 น.)	1	พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	EP.19	1. แบบทดสอบหลังเรียน
20		1	แนวทางแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น	EP.20	1. กระดาษแข็ง ขนาด A3

