

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 18 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	15 พ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 1 สุขภาพดีชีวิมีสุข ลักษณะและการเจริญเติบโต ของร่างกายมนุษย์	EP.1	1. บัตรภาพวัยต่าง ๆ 2. แผ่นป้ายลักษณะการ เจริญเติบโตของแต่ละวัย
2	22 พ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยเรียน	EP.2	1. ภาพเด็กชายและเด็กหญิงวัย เรียน 2. บัตรคำลักษณะการเจริญเติบโต วัยเรียน
3	29 พ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโต ตามวัย	EP.3	1. ภาพเด็กทวีปแอฟริกาที่เป็นโรค ขาดสารอาหาร
4	12 มิ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	EP.4	1. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง 1. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง
5	19 มิ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงกับ เกณฑ์มาตรฐาน	EP.5	1. ภาพที่ 1 เด็กในวัยเรียนที่ น้ำหนักเกินเกณฑ์ 2. ภาพที่ 2 เด็กในวัยเรียนที่ น้ำหนักตามเกณฑ์ 3. ภาพที่ 3 เด็กในวัยเรียนที่ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 4. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง
6	26 มิ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	EP.6	1. ภาพการเจริญเติบโตของต้นไม้ และมนุษย์ 2. ใบงาน เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการ เจริญเติบโต
7	3 ก.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	EP.7	1. ใบงาน เรื่อง องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย
8	10 ก.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	EP.8	1. แบบบันทึกผลการปฏิบัติ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทาง กาย
9	17 ก.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	EP.9	1. อุปกรณ์การทดสอบ (พื้น กระโดดไกล, บล็อกไม้, ที่นั่งอตัว)
10	24 ก.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ	EP.10	-

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 18 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
11	7 ส.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 2 ครอบครัวและเพื่อนของฉัน ความสำคัญและลักษณะของครอบครัว	EP.11	1. ภาพครอบครัวที่มีสมาชิกคือ พ่อ แม่ ลูก 2. ภาพครอบครัวที่มีสมาชิกคือ พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย 3. ใบงานที่ 3 เรื่อง ครอบครัวอบอุ่นของฉัน
12	21 ส.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ความแตกต่างของครอบครัว	EP.12	1. ภาพครอบครัวไปทำบุญที่วัด 2. ภาพครอบครัวเศรษฐกิจพอเพียง 3. ภาพคนในชุมชนกำลังช่วยกันทำความสะอาด 4. ใบงานที่ 4 เรื่อง ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูในแต่ละครอบครัว
13	28 ส.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	สมาชิกในครอบครัว	EP.13	1. บัตรคำความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว 2. ใบงานที่ 5 เรื่อง สมาชิกในครอบครัว
14	4 ก.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว	EP.14	1. ภาพที่ 1ภาพพ่อแม่และลูกช่วยกันทำความสะอาดบ้าน 2. ภาพที่ 2 ภาพคุณยายและหลาน
15	11 ก.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน	EP.15	1. ภาพที่ 1 เด็กผู้ชายกำลังทะเลาะกัน 2. ภาพที่ 2 นักเรียนกำลังช่วยกันทำงานกลุ่ม
16	18 ก.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ความหมายและสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	EP.16	1. รูปภาพเกี่ยวกับการแต่งกายล่อแหลม 2. ใบงาน เรื่อง ความหมายและสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทาง
17	25 ก.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	EP.17	1. ภาพการแต่งกายที่ล่อแหลม 2. ภาพพ่อแม่ โอบกอดลูก 3. ภาพคุณครูอุ้มหัวนักเรียน

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 18 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
					4. สมุดจดบันทึก
18	-	1	วิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	EP.18	1. ใบงานที่ 7 เรื่อง วิธีการการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
-	-	1	การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตราย	EP.19	1. ภาพสถานการณ์ที่เป็นอันตราย 2. สมุดบันทึก
-	-	1	ทักษะการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	EP.20	1. สมุดจดบันทึก