

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รหัสวิชา พ11101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566
จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	1 พ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 3 ชื่อหน่วย รักสุขภาพ การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง หลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ 10 ประการ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง การปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
2	8 พ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ 1	2	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 1 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง การปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 1
3	15 พ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ 2	3	1. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 2 2. ใบงานที่ 3 เรื่อง การปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 2
4	22 พ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ 3	4	1. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การปฏิบัติตน หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 3 2. อุปกรณ์ในการทำสบู่เหลวล้างมือ
5	29 พ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ 4 และข้อที่ 5	5	1. ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 และ ข้อที่ 5 2. ใบงานที่ 4 เรื่อง การปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4 และ ข้อที่ 5
6	6 ธ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ 6	6	1. ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 6 2. ใบงานที่ 5 เรื่อง การปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 6
7	13 ธ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ 7	7	1. ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 7 2. ภาพจิ๊กซอว์การเกิดอุบัติเหตุ
8	20 ธ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ 8 และข้อที่ 9	8	1. ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 8 และข้อที่ 9 2. ใบงานที่ 6 เรื่อง การปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 8 และ ข้อที่ 9

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
9	27 ธ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ 10	9	1. ใบความรู้ที่ 9 เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 10 2. ใบงานที่ 7 เรื่อง การปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 10
10	3 ม.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	อาการเจ็บป่วย	10	1. ใบความรู้ที่ 10 เรื่อง อาการเจ็บป่วย 2. ใบงานที่ 8 เรื่อง อาการเจ็บป่วย
11	10 ม.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	11	1. ใบความรู้ที่ 11 เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น 2. ใบงานที่ 9 เรื่อง การปฐมพยาบาล เบื้องต้น
12	17 ม.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	รักษสุขภาพ	12	1. ใบความรู้ที่ 12 เรื่อง รักษาสุขภาพ 2. ใบงานที่ 10 เรื่อง รักษาสุขภาพ
13	24 ม.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 4 ชื่อหน่วย อันตรายใกล้เรา อันตรายภายในบ้าน	13	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อันตรายภายใน บ้าน 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง อันตรายภายในบ้าน 3. กล้องปริศนา
14	31 ม.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	อันตรายที่โรงเรียน	14	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง อันตรายที่ โรงเรียน 2. ใบงานที่ 2 เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน
15	7 ก.พ. 67 (12.30-13.30 น.)	1	อันตรายจากการเล่น	15	1. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง อันตรายจาก การเล่น 2. ใบงานที่ 3 เรื่อง อันตรายจากการเล่น
16	14 ก.พ. 67 (12.30-13.30 น.)	1	อันตรายจากของเล่น	16	1. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง อันตรายจาก ของเล่น 2. ใบงานที่ 4 เรื่อง อันตรายจาก ของเล่น 3. ของเล่นชิ้นโปรดของนักเรียน 4. ตัวอย่างของเล่นที่ก่อให้เกิดอันตราย 5. ป้ายเครื่องหมายถูก/ผิด
17	21 ก.พ. 67 (12.30-13.30 น.)	1	อันตรายจากการเดินทาง	17	1. ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง อันตรายจาก การเดินทาง 2. ใบงานที่ 5 เรื่อง อันตรายจาก การเดินทาง
18	28 ก.พ. 67 (12.30-13.30 น.)	1	สัญลักษณ์ที่ควรรู้	18	1. ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้ 2. ใบงานที่ 6 เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้
19	6 มี.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การขอความช่วยเหลือ	19	1. ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง การขอ ความช่วยเหลือ 2. ใบงานที่ 7 เรื่อง การขอ ความช่วยเหลือ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
20	13 มี.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	อันตรายใกล้เรา	20	- ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง อันตรายใกล้เรา
21	20 มี.ค. 67 (12.30-13.30 น.) (ใช้เทปซ้ำ)	1	สัญลักษณ์ที่ควรรู้	18	1. ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้ 2. ใบงานที่ 6 เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้