

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมงและสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ14101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
1	7 พ.ย. 66 12.30-13.30 น.	1	หน่วยที่ 3 กายดีใจเป็นสุข อารมณ์กับสุขภาพ	1	1. ใบงานที่ 1 เรื่อง อารมณ์ของฉัน
2	14 พ.ย. 66 12.30-13.30 น.	1	การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก	2	1. ใบงานที่ 2 เรื่อง การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก 2. กระดาษกิจกรรมบิงโก
3	21 พ.ย. 66 12.30-13.30 น.	1	การจัดการความเครียด	3	1. ใบงานที่ 3 เรื่อง การจัดการความเครียด
4	28 พ.ย. 66 12.30-13.30 น.	1	การเลือกซื้ออาหาร	4	1. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์และอาหารต่าง ๆ (ผัก ผลไม้ อาหารกระป๋อง)
5 ธ.ค. 66 วันพ่อแห่งชาติ					
5	12 ธ.ค. 66 12.30-13.30 น.	1	การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ	5	1. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ยา นม ครีม)
6	19 ธ.ค. 66 12.30-13.30 น.	1	เครื่องหมายน้ำรู้	6	1. ใบงานที่ 4 เรื่อง เครื่องหมายในชีวิตประจำวัน
7	26 ธ.ค. 66 12.30-13.30 น.	1	ผลิตภัณฑ์ที่พบในชีวิตประจำวัน	7	1. ใบงานที่ 5 เรื่อง การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ 2. แบบประเมินตนเอง 3. แบบบันทึกการเรียนรู้
8	2 ม.ค. 67 12.30-13.30 น.	1	หน่วยที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ห่างไกลยาเสพติด	8	1. ตัวอย่างยา
9	9 ม.ค. 67 12.30-13.30 น.	1	การใช้ยาอย่างถูกวิธี	9	1. ใบงานที่ 1 เรื่อง หลักการใช้ยา
16 ม.ค. 67 วันครู					
10	23 ม.ค. 67 12.30-13.30 น.	1	ยาสามัญประจำบ้าน	10	1. ใบงานที่ 2 เรื่อง หลักการจัดตู้ยาสามัญประจำบ้าน
11	30 ม.ค. 67 12.30-13.30 น.	1	สารเสพติดให้โทษ (1)	11	1. ใบงานที่ 3 เรื่อง โทษของสารเสพติด
12	6 ก.พ. 67 12.30-13.30 น.	1	สารเสพติดให้โทษ (2)	12	1. ภาพใบยาสูบ
13	13 ก.พ. 67 12.30-13.30 น.	1	สารเสพติดให้โทษ (3)	13	1. กิจกรรมดับแช่เหล้า (ดับหมูสด, เหล้าขาว)
14	20 ก.พ. 67 12.30-13.30 น.	1	วัยใสห่างไกลสารเสพติด	14	1. ภาพลักษณะคนติดยาเสพติด

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
15	27 ก.พ. 67 12.30-13.30 น.	1	การปฐมพยาบาล (1)	15	1. ใบงานที่ 4 เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อใช้ยาผิดและได้รับสารเคมี
16	5 มี.ค. 67 12.30-13.30 น.	1	การปฐมพยาบาล (2)	16	1. ใบงานที่ 5 เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อสัตว์มีพิษกัดต่อย
17	12 มี.ค. 67 12.30-13.30 น.	1	การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (1)	17	1. ใบงานที่ 6 เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก
18	19 มี.ค. 67 12.30-13.30 น.	1	การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (2)	18	1. ใบงานที่ 7 เรื่อง การปฐมพยาบาล บาดแผลฟกช้ำและข้อเคล็ด
19	-	1	การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (3)	19	1. ใบงานที่ 8 เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม
20	-	1	เมื่อร่างกายฉับันเกิดการบาดเจ็บ	20	1. อุปกรณ์และเครื่องมือในการ ปฐมพยาบาลบาดแผลต่าง ๆ 2. แบบประเมินตนเองท้ายหน่วย 3. แบบบันทึกการเรียนรู้