

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ15101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
1	3 พ.ย. 66 (10.30 – 11.30 น.)	1	หน่วยที่ 3 ชื่อหน่วย ใส่ใจการใช้ ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือก รับสื่อ กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	EP.1	1. ใบงานที่ 1 เรื่อง ประเมินผล สมรรถภาพทางกาย 2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายใน ภาคเรียนที่ 1
2	10 พ.ย. 66 (10.30 – 11.30 น.)	1	ปรับปรุงและสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	EP.2	1. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายใน ภาคเรียนที่ 1 2. สมุดบันทึก
3	17 พ.ย. 66 (10.30 – 11.30 น.)	1	อันตรายจากการเล่นกีฬา	EP.3	1. สมุดบันทึก 2. อุปกรณ์การเรียน
4	24 พ.ย. 66 (10.30 – 11.30 น.)	1	สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2	EP.4	1. แบบจำลองฟัน 2. แปรงสีฟัน 3. กระบอก 4. ใบงานที่ 2 เรื่อง สำรวจฟันฉัน 5. เนื้อร้อง เพลง สุขบัญญัติ 10 ประการ
5	1 ธ.ค. 66 (10.30 – 11.30 น.)	1	สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 3 – 6	EP.5	1. ใบงานที่ 3 เรื่อง กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ กับคนในครอบครัว 2. เนื้อร้อง เพลง สุขบัญญัติ 10 ประการ
6	8 ธ.ค. 66 (10.30 – 11.30 น.)	1	สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 7 – 10	EP.6	1. ธงสีแดง และธงสีเขียว 2. เนื้อร้อง เพลง สุขบัญญัติ 10 ประการ 3. ใบงานที่ 4 เรื่อง บันทึกการปฏิบัติตน ของฉัน
7	15 ธ.ค. 66 (10.30 – 11.30 น.)	1	ข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ	EP.7	1. ใบงานที่ 5 เรื่อง ข่าวสารสร้างเสริม สุขภาพ
8	22 ธ.ค. 66 (10.30 – 11.30 น.)	1	วิเคราะห์สื่อโฆษณา	EP.8	1. ฉลากผลิตภัณฑ์สินค้า 2. ใบงานที่ 6 เรื่อง มาสังเกตฉลาก ผลิตภัณฑ์กันเถอะ
29 ธ.ค. 66 วันหยุดสิ้นปี					
9	5 ม.ค. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	การเลือกซื้ออาหาร	EP.9	1. ใบงานที่ 7 เรื่อง อาหารที่ฉันควรเลือก ซื้อมารับประทาน
10	12 ม.ค. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ	EP.10	1. ใบงานที่ 8 เรื่อง ผลิตภัณฑ์ของฉันน่า ซื้อมาใช้

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
11	19 ม.ค. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	อิทธิพลของสื่อ	EP.11	1. แบบสำรวจตนเอง เรื่อง ความเสี่ยงในการใช้สื่อ 2. ใบงานที่ 9 เรื่อง สื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
12	26 ม.ค. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ	EP.12	1. สมุดบันทึก 2. อุปกรณ์การเรียน
13	2 ก.พ. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	แนวทางการใช้ชีวิตที่ถูกสุขภาพ	EP.13	1. กระดาษ A3 2. แบบบันทึกการเรียนรู้ 3. แบบประเมินตนเอง
14	9 ก.พ. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	หน่วยที่ 4 ชื่อหน่วย รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค	EP.14	1. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค 2. ผ้าเช็ดหน้า 3. ขวดน้ำ 4. แก้วน้ำ 5. บัตรภาพน้ำมูก 6. บัตรภาพน้ำลาย 7. บัตรภาพแสงแดด 8. บัตรภาพน้ำฝน
15	16 ก.พ. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	โรคไข้หวัดใหญ่	EP.15	1. ใบงานที่ 2 เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
16	23 ก.พ. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	โรคไข้เลือดออกและโรคลมพิษ	EP.16	1. ใบงานที่ 3 เรื่อง โรคไข้เลือดออก และโรคลมพิษ
17	1 มี.ค. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	โรคในช่องปาก	EP.17	1. กระดาษขนาดเล็ก 2. แบบจำลองฟัน 3. แปรงสีฟัน 4. ยาสีฟัน 5. แก้วน้ำ
18	8 มี.ค. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	สารเสพติด	EP.18	1. สมุดบันทึก 2. อุปกรณ์การเรียน
19	15 มี.ค. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	อันตรายจากการใช้ยาในทางที่ผิด	EP.19	1. ยาสามัญประจำบ้าน 2. ใบงานที่ 4 เรื่อง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการใช้ยา
20	22 มี.ค. 67 (10.30 – 11.30 น.)	1	รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย	EP.20	1. ใบงานที่ 5 เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย 2. ป้ายเครื่องหมาย ถูก และผิด 3. แบบบันทึกการเรียนรู้ 4. แบบประเมินตนเอง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
21	-	1	โรคไข้หวัดใหญ่	15	1. ใบงานที่ 2 เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่