

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	3 พ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 3 กินอย่างไรให้แข็งแรง อาหารหลัก 5 หมู่	EP.1	ใบงานที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่
2	10 พ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การจำแนกหมู่อาหาร	EP.2	ใบงานที่ 2 เรื่อง การจำแนกหมู่อาหาร
3	17 พ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ธงโภชนาการ	EP.3	ใบงานที่ 3 เรื่อง ธงโภชนาการ
4	24 พ.ย. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การจัดอาหารตามหลักโภชนาการ	EP.4	ตัวอย่างอาหาร (ผักและผลไม้)
5	1 ธ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	เลือกทานตามวัย	EP.5	ใบงานที่ 4 เรื่อง เลือกทานตามวัย
6	8 ธ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	ฟัน	EP.6	ใบงานที่ 5 เรื่อง ประเภทของฟัน
7	15 ธ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	การแปรงฟันอย่างถูกวิธี	EP.7	1. ใบงานที่ 6 เรื่อง การแปรงฟันอย่าง ถูกวิธี 2. แบบประเมินตนเอง 3. แบบบันทึกการเรียนรู้
8	22 ธ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	หน่วยที่ 4 ร่างกายปลอดภัย จิตใจมีสุข ความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน	EP.8	ภาพคนเมากำลังขับรถ
9	29 ธ.ค. 66 (12.30-13.30 น.)	1	อุบัติเหตุภายในบ้าน	EP.9	ภาพคนกำลังหั่นผัก
10	5 ม.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	อุบัติเหตุในโรงเรียน	EP.10	ใบงานที่ 1 เรื่อง การป้องกันตนเองจาก อุบัติเหตุในโรงเรียน
11	12 ม.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	อุบัติเหตุในการเดินทาง	EP.11	ใบงานที่ 2 เรื่อง การป้องกันตนเองจาก อุบัติเหตุในการเดินทาง
12	19 ม.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การเดินทางทางบก	EP.12	ใบงานที่ 3 เรื่อง การเดินทางทางบก
13	26 ม.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การเดินทางทางน้ำ	EP.13	ใบงานที่ 4 เรื่อง ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
14	2 ก.พ. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การเดินทางทางอากาศ	EP.14	ใบงานที่ 5 เรื่อง การเดินทางทางอากาศ
15	9 ก.พ. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การขอความช่วยเหลือ	EP.15	แสดงบทบาทสมมติการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย
16	16 ก.พ. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การปฐมพยาบาล (1)	EP.16	ใบงานที่ 6 เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก
17	23 ก.พ. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การปฐมพยาบาล (2)	EP.17	ใบงานที่ 7 เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำและข้อเคล็ด
18	1 มี.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การปฐมพยาบาล (3)	EP.18	ใบงานที่ 8 เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลถูกของแหลมคมบาดหรือทิ่มตำ
19	8 มี.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การปฐมพยาบาล (4)	EP.19	ใบงานที่ 9 เรื่อง เลือดกำเดาไหล
20	15 มี.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การบาดเจ็บจากการเล่น	EP.20	1. ใบงานที่ 10 เรื่อง การบาดเจ็บจากการเล่น 2. แบบประเมินตนเอง 3. แบบบันทึกการเรียนรู้