

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
หน่วยที่ 1 ชื่อหน่วย สุขภาพดีชีวิตมีสุข					
1	20 พ.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	ลักษณะและการเจริญเติบโตของ ร่างกายมนุษย์	1	1. สมุดบันทึก
2	27 พ.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	ลักษณะการเจริญเติบโตของวัย เรียน	1	1. สมุดบันทึก
3	10 มิ.ย. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	1	1. ใบงานที่ 1 เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง 2. ใบความรู้ ที่ 1 เรื่อง กราฟเกณฑ์ มาตรฐานเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูง 3. สมุดบันทึก
4	17 มิ.ย. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงกับ เกณฑ์มาตรฐาน	1	1. ใบงานที่ 1 เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง 2. ใบความรู้ ที่ 1 เรื่อง กราฟเกณฑ์ มาตรฐานเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูง
5	24 มิ.ย. 67 (12.30-13.30 น.)	1	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	1	1. ใบงานที่ 2 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต
6	1 ก.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการ เจริญเติบโตตามวัย	1	1. สมุดบันทึก
7	8 ก.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	องค์ประกอบของสมรรถภาพ ทางกาย	1	1. ใบงานที่ 3 เรื่อง องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย
8	15 ก.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	1	1. สมุดบันทึก
9	5 ส.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1	1. ใบความรู้ ที่ 2 เรื่อง เกณฑ์การ ทดสอบสมรรถภาพ 2. ใบงานที่ 4 เรื่อง แบบบันทึกการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
10	19 ส.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ให้เหมาะสมกับวัย	1	1. แบบประเมินตนเอง 2. แบบบันทึกการเรียนรู้

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ13101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 20 ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
หน่วยที่ 2 ชื่อหน่วย ครอบครัวและเพื่อนของฉัน					
11	26 ส.ค. 67 (12.30-13.30 น.)	1	ความสำคัญและลักษณะของ ครอบครัว	1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความสำคัญและ ลักษณะของครอบครัว 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น ของฉัน
12	2 ก.ย. 67 (12.30-13.30 น.)	1	ความแตกต่างของครอบครัว	1	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การอบรมเลี้ยงดู 2. สมุดบันทึก
13	9 ก.ย. 67 (12.30-13.30 น.)	1	สมาชิกในครอบครัว	1	1. ใบงานที่ 2 เรื่อง สมาชิกใน ครอบครัว 2. สมุดบันทึก
14	16 ก.ย. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว	1	1. สมุดบันทึก
15	23 ก.ย. 67 (12.30-13.30 น.)		การสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน		1. สมุดบันทึก
16	30 ก.ย. 67 (12.30-13.30 น.)	1	การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1	1. ใบงานที่ 3 เรื่อง สาเหตุของการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ 2. สมุดบันทึก
17		1	พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	1	1. สมุดบันทึก
18		1	การป้องกันตนเองจากการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	1	1. สมุดบันทึก
19		1	ทักษะในการหลีกเลี่ยง การล่วงละเมิดทางเพศ	1	1. สมุดบันทึก
20		1	การขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดอันตราย	1	1. แบบประเมินตนเอง 2. แบบบันทึกการเรียนรู้