

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง
รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
1	16 พ.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วัยทารก	EP.1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยทารก 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยทารก 3. บัตรคำเกมทารกใบคำ จำนวน 5 คำ (สำรอง 5 คำ)
2	23 พ.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยก่อนเรียน	EP.2	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยก่อน เรียน 2. ใบงาน ที่ 1 เรื่อง การเปรียบเทียบ พัฒนาการวัยทารกกับวัยก่อนเรียน 3. ตารางบิงโกวัคว์ชั่น รูปแบบ 3x3
3	30 พ.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง วัยเรียน	EP.3	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยเรียน 2. ใบมอบหมายงาน เรื่อง การเปรียบเทียบ พัฒนาการวัยก่อนเรียนและวัยเรียน
4	6 มิ.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง วัยรุ่น	EP.4	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น
5	13 มิ.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง วัยผู้ใหญ่	EP.5	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยผู้ใหญ่ 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยผู้ใหญ่ 3. กระดาษ เอฟ4
6	20 มิ.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง วัยสูงอายุ	EP.6	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยสูงอายุ 2. ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาท สมมติ เรื่อง การดูแลและส่งเสริมสุขภาพวัย สูงอายุ
7	27 มิ.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	EP.7	1. ใบความรู้ ที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น 2. กระดาษฟลิปชาร์ต 3. ชุดปากกาสี

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
8	4 ก.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพล ต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการวัยรุ่น	EP.8	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพล ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น 2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควร ระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 3. ใบงานที่ 2 เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วัยรุ่น
9	11 ก.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และ การตั้งครรภ์ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์	EP.9	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ 2. กระดาษ A4 3. ชิ้นใบงาน (ผังมโนทัศน์) เรื่อง “องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ และ วิธีการดูแลสุขภาพสุขภาพ
10	18 ก.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และ การตั้งครรภ์ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การวางแผนครอบครัว	EP.10	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การวางแผนครอบครัว 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความหมายของการ วางแผนครอบครัว และองค์ประกอบของการ วางแผนครอบครัว
11	25 ก.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และ การตั้งครรภ์ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก	EP.11	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก 2. ใบมอบหมายงาน ชิ้นใบงานแผนผัง ความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก” 3. กระดาษ เอฟ 4 4. ชุดปากกาสี
1 ส.ค. 66 หยุดวันอาสาฬหบูชา					
12	8 ส.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และ การตั้งครรภ์ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการ ตั้งครรภ์	EP.12	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การตั้งครรภ์ 2. ใบมอบหมายงาน ชิ้นใบงานแผนผัง ก้างปลา เรื่อง “ความหมายของ การตั้งครรภ์ และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์” 3. กระดาษฟลิปชาร์ต สำหรับทำแผนผัง ก้างปลา
13	15 ส.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และ การตั้งครรภ์ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการ ตั้งครรภ์	EP.13	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการ ตั้งครรภ์ 2. ศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์ จำนวน 8 หัวข้อ 3. แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
14	22 ส.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การป้องกันและแก้ไข ความขัดแย้งในครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัว	EP.14	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัว 2. แบบบันทึกกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบ ต่างๆ
15	29 ส.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง อาหารสำหรับวัยทารก	EP.15	1. กระดาษ A4 คู่ละ 1 แผ่น สำหรับการ จัดทำชิ้นงานแผ่นพับ เรื่อง การกำหนด อาหารวัยทารก 2. ชุดปากกาสี 3. ข้าว เรื่อง กรมอนามัย ย้ำชัดทารก 0-6 เดือน กินนมแม่เพียง ๑ อย่างเดียวดีที่สุด
16	5 ก.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง อาหารสำหรับวัย ก่อนเรียน	EP.16	1.ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การกำหนดอาหารวัย ก่อนเรียน 2. กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น สำหรับการ จัดทำชิ้นงานใบปลิวโฆษณา เรื่อง “อาหาร กลางวันของเด็กวัยก่อนเรียน” (ด้านหน้า กระดาษ A4) และชิ้นงานสติ๊กเกอร์ไลน์ เรื่อง “ผักผลไม้เจ็ดสี” (ด้านหลังกระดาษ A4) 3. ชุดปากกาสี
17	12 ก.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง อาหารสำหรับวัยเรียน	EP.17	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การกำหนดอาหารวัย เรียน 2. กระดาษฟลิปชาร์ต กลุ่มละ 1 แผ่น สำหรับการจัดทำชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยเรียน 3. ชุดปากกาสี
18	19 ก.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง อาหารสำหรับวัยรุ่น	EP.18	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การกำหนดอาหาร วัยรุ่น 2. กระดาษฟลิปชาร์ต กลุ่มละครึ่งแผ่น สำหรับการจัดทำชิ้นงานป้าย ประชาสัมพันธ์แบบโรลอัพ (Roll up) เรื่อง อาหารและเครื่องดื่มสำหรับวัยรุ่น 3. ปากกาสี
19	26 ก.ย. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่	EP.19	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การกำหนดอาหารวัย ผู้ใหญ่ 2. กระดาษ A4 สำหรับการจัดทำชิ้นงาน เรื่อง “Flag Food” 3. ชุดปากกาสี

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลาออกอากาศ	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
20	3 ต.ค. 66 12.30 – 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง อาหารสำหรับวัยสูงอายุ	EP.20	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การกำหนดอาหารวัย สูงอายุ 2. กระดาษ A4 สำหรับการจัดทำชิ้นใบงาน เรื่อง “เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับ ผู้สูงอายุ” 3. ชุดปากกาสี
-	10 ต.ค. 66 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วัยทารก	EP.1	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยทารก 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยทารก 3. บัตรคำเกมทารกใบคำ จำนวน 5 คำ (สำรอง 5 คำ)
-	17 ต.ค. 66 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง วัยสูงอายุ	EP.6	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการวัยสูงอายุ 2. ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาท สมมติ เรื่อง การดูแลและส่งเสริมสุขภาพวัย สูงอายุ
-	24 ต.ค. 66 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และ การตั้งครรภ์ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์	EP.9	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ 2. กระดาษ A4 3. ชิ้นใบงาน (ผังมโนทัศน์) เรื่อง “องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ และ วิธีการดูแลสุขภาพ
-	31 ต.ค. 66 12.30 – 13.30 น. (ใช้เทปซ้ำ)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารสมวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง อาหารสำหรับวัยรุ่น	EP.18	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การกำหนดอาหาร วัยรุ่น 2. กระดาษฟลิปชาร์ต กลุ่มละครี่แผ่น สำหรับการจัดทำชิ้นใบงานป้าย ประชาสัมพันธ์แบบโรลอัพ (Roll up) เรื่อง อาหารและเครื่องดื่มสำหรับวัยรุ่น 3. ปากกาสี