

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่สู่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	22 พ.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ใบงานโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท 3. สื่อ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท 4. ใบกิจกรรมเกม Good speed
2	29 พ.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น 2. สื่อ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น 3. ภาพกิจกรรมหรือการกระทำในชีวิตประจำวัน 4. กระดาษฟลิปชาร์ต 5. สีเมจิก 6. กาวติดกระดาษ
3	5 มิ.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ	1. ใบงานเรื่อง บันทึกการดูแลรักษาระบบประสาท 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ 3. ใบกิจกรรม เกมทดสอบความจำ 4. Microsoft PowerPoint เรื่องวิธีการรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ 5. วิดีทัศน์ เรื่อง การบริหารสมองเป็นสองเท่า (https://www.youtube.com/watch?v=KYDUMAHfmpY)

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
4	12 มิ.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ	1. ใบความรู้ที่ 1 โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ 2. สื่อ เรื่อง โครงสร้างและการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ 3. คลิปวิดีโอระบบต่อมไร้ท่อ : https://www.youtube.com/watch?v=hEnCaKYWxxk 4. บัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ 5. กระดานติดบัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ 6. กระดาษฟลิปชาร์ต 7. สีเมจิก
5	19 มิ.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	1. ใบงานสรุปผังความคิดความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น 2. ใบความรู้ที่ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น 3. สื่อ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น 4. รูปภาพหรือบัตรคำ ต่อมไร้ท่อ และความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น 5. กระดานติดบัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น 6. การดาษฟลิปชาร์ต 7. สีเมจิก

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
6	26 มิ.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	1. ใบงาน เรื่องเราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร 2. ใบความรู้ที่ 1 การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ 3. สื่อ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ 4. บัตรคำระหว่างข้อฮอร์โมน กับความสำคัญต่อร่างกาย 5. แผ่นเกมบันไดงู 6. กระดานติดบัตรคำ
7	3 ก.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	1. ใบความรู้เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น 2. สื่อ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น 3. กระดาษฟลิปชาร์ต 4. สีเมจิก
10 ก.ค. 68 หยุดวันอาสาฬหบูชา				
8	17 ก.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	1. ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” 2. ใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต 3. บัตรกระดาษสี 3 สี ได้แก่ สีแดง สีเขียว สีเหลือง 4. สื่อ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
9	24 ก.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	1. สื่อ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย 2. ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน” 3. ใบความรู้เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
10	31 ก.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ มาตรฐาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนัก ตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนัก ตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 2. ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและ พัฒนาการทางร่างกาย 3. ใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี 4. สื่อ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
11	7 ส.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของวัยรุ่น	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของวัยรุ่น 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น 3. สื่อ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ วัยรุ่น 4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง สื่อใจวัยรุ่น ตอนที่ 1 การ เปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ที่มา https://youtu.be/_cJePa5pQ5M?si=sqaP6A8orNGfDejn
12	14 ส.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น 2. ใบความรู้สำหรับครูที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น 3. ใบงานที่ 2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น 4. สื่อ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และ อารมณ์ของวัยรุ่น

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
13	21 ส.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของ วัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	1. ใบงานเรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น 2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น 3. ใบความรู้สำหรับครูที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น 4. สื่อ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการ ทางเพศของวัยรุ่น 5. สื่อกิจกรรมเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
14	28 ส.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ความหมาย สาเหตุและ ลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	1. ใบงานบันทึกกิจกรรม“ช่วยบอกฉันทีฉันไม่รู้ว่า ถูกล่วงละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า” 2. ใบความรู้เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะ ของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. ข่าวที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการถูกล่วงละเมิดทาง เพศ 4. สื่อ เรื่อง ความหมายและลักษณะของพฤติกรรม สาเหตุ และผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 5. กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษ 100 ปอนด์ 6. ดินสอสี
15	4 ก.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	1. ใบงานบันทึกกิจกรรม “กิจกรรมวิเคราะห์ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ” 2. ใบความรู้เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ 3. สื่อ เรื่อง กิจกรรมวิเคราะห์ ผลกระทบจากการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ 4. คลิปวิดีโอ ที่คลิปวิดีโอ “โฆษณา สสส.ชุด เลิก พิสูจน์” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=DYgDWw4epK8 5. ข่าวการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่สู่ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
16	11 ก.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ	1. ใบงาน เรื่อง เรื่อง “การป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ” 2. ใบความรู้เรื่อง เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. สื่อ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 4. คลิปวิดีโอ “วิธีป้องกันตัว” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&t=2s
17	18 ก.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1. ใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไร 2. ใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. สื่อ เรื่อง ทักษะวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ 4. คลิปวิดีโอ “รักจริง รอได้” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=0s1Rui_ygR4
18	25 ก.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1. ใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไร 2. ใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 3. สื่อ เรื่อง ทักษะวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ 4. คลิปวิดีโอ “รักจริง รอได้” ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=0s1Rui_ygR4