

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	20 พ.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น 2. ใบงานที่ 1 เรื่อง เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย
2	27 พ.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น	1. ภาพที่ 1 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น 3. วิดีทัศน์ เรื่อง อาหารเสริมลดน้ำหนัก ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=GU-HR6yeBOM 4. ใบงานที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น
3 มิ.ย. 68 หยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระราชินี				
3	10 มิ.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของ สังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง	1. กรณีศึกษา เรื่อง นับดาว 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น 3. ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาท สมมติ ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการ เปลี่ยนแปลง
4	17 มิ.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?	1. ภาพที่ 1 2. ข่าวหรือสถานการณ์ที่เกิดจากการไม่ ควบคุมอารมณ์และนำไปสู่การทะเลาะ วิวาท 3. ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
5	24 มิ.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?	1. ภาพที่ 1 2. คลิปวิดีโอ เรื่อง มารู้ทันโลกออนไลน์ กับ "Cyber Security ตอน Ghost" ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=n7uDFUYons0&ab_channel 3. ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
6	1 ก.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมี การเปลี่ยนแปลง...?	1. ภาพที่ 1 2. คลิปวิดีโอ เรื่อง Cyberbullying ไม่ใช่ เรื่องเล่น ๆ อย่าทำเรื่องไม่ปกติ ให้ปกติ ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=l0GySzic3Co&t=154s&ab_channel=ThaiMediaFund 3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและ ควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 4. ใบกิจกรรม รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจาก สื่อออนไลน์
7	8 ก.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญ พันธุ์ 2. ข่าวชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ที่มา: https://www.thaipbs.or.th/news/content/324870 3. กระดาษ A4 4. เพลงสำหรับทำกิจกรรม “กะหล่ำปลี น้อย” 1-3 เพลง 5. อุปกรณ์ที่จะใช้เป็นกะหล่ำปลีน้อย เช่น การนำกระดาษ a4 ที่มีข้อความ (1 ข้อ คำถาม/1 แผ่น) แล้วมาม้วนที่ละชั้นจนเป็น ลูกกลมๆ ใช้แทนกะหล่ำปลีน้อย

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
8	15 ก.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การวางแผนครอบครัว	1. แบบบันทึกผลศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว 2. ศูนย์การเรียนรู้ จำนวน 6 หัวข้อ
9	22 ก.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก	1. คลิปวิดีโอเกี่ยวกับ สุขภาพวัยรุ่น นิทาน เรื่องความปลอดภัยในเรื่องเพศ ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=ncPzW1qTimo&ab_channel=UNICEFThailand 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก 3. ชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”
10	29 ก.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการตั้งครรภ์ 2. กระดาษฟลิปชาร์ต สำหรับทำแผนผัง ก้างปลา จำนวน 6 แผ่น 3. คลิปวิดีโอ เรื่อง “คุณแม่ตั้งครรภ์กับ แอลกอฮอล์” ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=eqGF6aa-fJc
11	5 ส.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	1. ภาพที่ 1 ที่มา : https://multimedia.anamai.moph.go.th/anamai-toons/toon031_pregnant_1/ 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์ 3. แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ 4. ศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์ จำนวน 8 หัวข้อ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
12 ส.ค. 68 หยุดวันแม่แห่งชาติ				
12	19 ส.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้าง ความสัมพันธ์ในครอบครัว 2. แบบบันทึกกิจกรรมการสร้าง ความสัมพันธ์ในครอบครัวด้วยสถานการณ์ จำลองรูปแบบต่างๆ 3. วิดีทัศน์ เรื่อง ลูกที่ไม่รักดี จะทำหน้าที่ “แม่” คำนี้ ให้ดีที่สุด ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=OaAodUo8Hgl&ab_channel=Nanny
13	26 ส.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว	1. ภาพที่ 1 และภาพที่ 2 2. ใบกิจกรรม การสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัว
14	2 ก.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิที่มีสุข แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดี ตามช่วงวัย ตอนที่ 1	1. บัตรภาพ 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความสำคัญ ของอาหาร 3. ใบงานที่ 1 เรื่อง หลักการเลือกบริโภค อาหาร
15	9 ก.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิที่มีสุข แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดี ตามช่วงวัย ตอนที่ 2	1. บัตรภาพ 2. วิดีทัศน์ เรื่อง EP1.1 อาหารและ โภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหาร และโภชนาการ ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ 3. ชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนด อาหารสำหรับวัย.....” โดย 1 มือ 5 หมู่ ครบส่วน

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)
รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 เวลา 17 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

EP.	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
5	16 ก.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง	1. กรณีศึกษา เรื่อง นัปดาห์ดาว 2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น 3. ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาท สมมติ ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการ เปลี่ยนแปลง
6	23 ก.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมี การเปลี่ยนแปลง...?	1. ภาพที่ 1 2. คลิปวิดีโอ เรื่อง Cyberbullying ไม่ใช่ เรื่องเล่น ๆ อย่าทำเรื่องไม่ปกติ ให้ปกติ ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=l0GyZsic3Co&t=154s&ab_channel=ThaiMediaFund 3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและ ควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 4. ใบกิจกรรม รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจาก สื่อออนไลน์