

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	6 พ.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วิถีรุ่มกับโภชนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ อาหารและโภชนาการ	1	1. ใบความรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและ โภชนาการ 2. ใบงานที่ 1 กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ 3. สื่อ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท 4. บัตรภาพอาหารกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
2	13 พ.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วิถีรุ่มกับโภชนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน	2	1. ใบความรู้ที่ 1 ภาวะโภชนาการเกิน 2. ชิ้นงาน ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน 3. กระดาษฟลิปชาร์ต
3	20 พ.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วิถีรุ่มกับโภชนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง โรคจากภาวะทุพ โภชนาการ	3	1. ใบความรู้ที่ 1 โรคขาดสารอาหาร 2. ใบงาน โรคขาดสารอาหาร 3. สื่อ PowerPoint เรื่อง ภาวะโภชนาการ 4. สื่อ PowerPoint เรื่อง โรคอะไรเอ่ย ?
4	27 พ.ย. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วิถีรุ่มกับโภชนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการและธงโภชนาการ	4	1. ใบความรู้ที่ 1 โภชนบัญญัติ ๙ ประการและ ธงโภชนาการ 2. ใบงาน เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” 3. ภาพอาหาร 5 หมู่ 4. วิดีทัศน์ เรื่อง เพลงโภชนาการ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ (เด็กวัยเรียน)” https://youtu.be/bY7N-DTKKQQ?si=et2usfBGLgMpolnl 5. ภาพธงโภชนาการ
5	4 ธ.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วิถีรุ่มกับโภชนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5	5	1. ใบความรู้ที่ 1 หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่ม 2. ใบงานที่ 1 การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่ม 3. สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง หลักการเลือก อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่ม

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)
รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
			เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น		
6	11 ธ.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์ อาหาร	6	1. ใบความรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร 2. ใบงาน ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร 3. ใบความรู้กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์ อาหาร 4. สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์ อาหาร 5. กระดาษฟลิปชาร์ต 6. ปากกาเมจิก
7	18 ธ.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ การปฐมพยาบาล	7	1. ใบความรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล 2. ใบงานที่ 1 หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล 3. ใบงานที่ 2 เรื่อง ช่วยใคร??อย่างไรดี 4. สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ การปฐมพยาบาล 5. แอปสีต่าง ๆ ทั้งหมด 4 สี คือสีเขียว สีเหลือง สีชมพู และสีแดง
8	25 ธ.ค. 68 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล อย่างปลอดภัย ตอนที่ 1	8	1. ใบความรู้ที่ 1 วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ 1 2. ใบงาน วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ 1 3. สื่อ Microsoft PowerPoint วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย ตอนที่ 1
1 ม.ค. 69 หยุดวันขึ้นปีใหม่					
9	8 ม.ค. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปฐมพยาบาลและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล อย่างปลอดภัย ตอนที่ 2	9	1. ใบความรู้ที่ 1 วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ 2 2. ใบงาน วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ 2 3. สื่อ Microsoft PowerPoint วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย ตอนที่ 2
10	15 ม.ค. 69	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	10	1. ใบความรู้ การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
	(13.30-14.30 น.)		เรื่อง การปฐมพยาบาลและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล อย่างปลอดภัย ตอนที่ 3		2. ใบงาน การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก 3. สื่อ PowerPoint การปฐมพยาบาล เมื่อกระดูกหัก 4. แผ่นไม้ที่มีความกว้างประมาณ 5 เซนติเมตร ยาว ประมาณ 12 เซนติเมตร 5. สมุด หรือหนังสือ 6. ผ้าสามเหลี่ยม 4-5 ผืน 7. เชือก
11	22 ม.ค. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การปฐมพยาบาลและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	11	1. ใบความรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย 2. ใบงานที่ 1 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย 3. สื่อ PowerPoint ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนย้าย ผู้ป่วย 4. ผ้าห่ม 5. ไม้ยาว 6. แก้ว
12	29 ม.ค. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันทภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง รู้จักสารเสพติด	12	1. ใบความรู้ที่ 1 รู้จักสารเสพติด 2. ใบงานที่ 1 รู้จักสารเสพติด 3. สื่อ Microsoft PowerPoint รู้จักสารเสพติด 4. สื่อวีดิทัศน์เรื่อง กัญชากับเยาวชน
13	5 ก.พ. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันทภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง ลักษณะและอาการ ของผู้ติดยาเสพติด	13	1. ใบความรู้ที่ 1 ลักษณะและอาการของผู้ติดยาเสพติด 2. ใบงานที่ 1 รู้ไหมใครติด 3. สื่อ Microsoft PowerPoint ลักษณะและอาการของผู้ ติดยาเสพติด 4. วีดิทัศน์ สาวเมาน้อยใจญาติโวยวายลั่นซอย
14	12 ก.พ. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันทภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ 1	14	1. ใบความรู้ที่ 1 ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรค ครั้งที่ 1 2. ใบงาน ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิด โรค ครั้งที่ 1 3. สื่อ Microsoft PowerPoint ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 1

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่่ออกอากาศ)
รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
					4. วิดีทัศน์ ชีวิตพลิกผันที่อาจเกิดกับใครก็ได้ หากคุณยังไม่ รู้ความจริงของบุหรี่ 5. วิดีทัศน์ บุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร 6. วิดีทัศน์ ผลเสียของการดื่มสุรา
15	19 ก.พ. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ 2	15	1. ใบความรู้ที่ 1 ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรค ครั้งที่ 2 2. ใบงาน ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิด โรค ครั้งที่ 2 3. สื่อ Microsoft PowerPoint ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 2 4. สื่อวิดีโอ เตือนอันตรายสาร THC ใน “กัญชา” เสี่ยง กระทบระบบประสาท-หัวใจ-ตับ
16	26 ก.พ. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิด อุบัติเหตุ	16	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดอุบัติเหตุ 2. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการ เกิดอุบัติเหตุ 3. สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ 4. วิดีทัศน์ เรื่อง คลั่งทวิคูณ หลอนกาว-เมายาบ้า ทำลาย ของ https://www.youtube.com/watch?v=LKSaew9rnv0
17	5 มี.ค. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ 1	14	1. ใบความรู้ที่ 1 ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรค ครั้งที่ 1 2. ใบงาน ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิด โรค ครั้งที่ 1 3. สื่อ Microsoft PowerPoint ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 1 4. วิดีทัศน์ ชีวิตพลิกผันที่อาจเกิดกับใครก็ได้ หากคุณยังไม่ รู้ความจริงของบุหรี่ 5. วิดีทัศน์ บุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร 6. วิดีทัศน์ ผลเสียของการดื่มสุรา

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)
รหัสวิชา พ21103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568
เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
18	12 มี.ค. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ 2	15	1. ใบความรู้ที่ 1 ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 2 2. ใบงาน ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 2 3. สื่อ Microsoft PowerPoint ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ 2 4. สื่อวีดิทัศน์ เตือนอันตรายสารTHC ใน “กัญชา” เสี่ยงกระทบระบบประสาท-หัวใจ-ตับ https://www.youtube.com/watch?v=-SLMf08u9qM 5. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง มหันตภัยเจ็บใบกระท่อม เปิดความอันตรายหากไม่รู้วิธีกิน https://www.youtube.com/watch?v=PkGSjTxwvNo
19	19 มี.ค. 69 (13.30-14.30 น.)	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	16	1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ 2. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ 3. สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ 4. วิดีทัศน์ เรื่อง คลังวิญญู หลอนกาว-เมายาบ้า ทำลายของ https://www.youtube.com/watch?v=LKSaew9rnv0