

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
1	4 พ.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วย และการตายของคนไทยในปัจจุบัน	1	1. ใบความรู้ เรื่อง สถานการณ์การ เจ็บป่วยและการตายของคนไทยใน ปัจจุบัน 2. วิดีทัศน์ เรื่อง ตอนที่ 1 โรคฮิต 7 โรคไม่ติดต่อ 3. ใบกิจกรรม “กรณีศึกษา
2	11 พ.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง โรคที่เกิดจากการ มีเพศสัมพันธ์	2	1. ใบความรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ 2. ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกผลการ หายโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ 3. วิดีทัศน์ เรื่อง รู้แล้วจะเสีย... โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นคิด ไม่ถึง ที่มา: https://www.youtube.com/ watch?v=j_x82hF4cO8&t=33s .
3	18 พ.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส	3	1. วิดีทัศน์ รู้ทันโรคเอดส์ ที่มา https://www.youtube.com/watc h?v=SPUldclu5Xw 2. ใบความรู้ เรื่อง โรคเอดส์และโรค ซิฟิลิส 3. อุปกรณ์กีฬาที่มีในโรงเรียน เช่น ลูก ฟุตบอล ลูกตะกร้อ ลูกวอลเลย์บอล เป็นต้น 4. คำถามประกอบกิจกรรมเกมบอล ร้อน 5. ใบงาน เรื่อง “โรคเอดส์และโรค ซิฟิลิส น่ารู้”
4	25 พ.ย. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โรคไข้หวัดนก	4	1. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดนก 2. กระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
5	2 ธ.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่	5	1. วิดีทัศน์ เรื่อง ความรู้เรื่องโรคติดต่อ ที่สำคัญกับเด็กไทยตอนที่ 3 โรค ไข้หวัดใหญ่โดยกองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=hPVFMrunN50&ab_channel=P%26MEVENTONLINE 2. ใบงานและกิจกรรมการแสดง บทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
6	9 ธ.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง โรคหัวใจ	6	1. ใบความรู้ เรื่อง โรคหัวใจ 2. กระดาษ XO เรื่อง โรคหัวใจ ป้องกันได้ 3. ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ 4. วิดีทัศน์ เรื่อง Against All Odds (หัวใจต้องสู้) บำรุงราษฎร์. สืบค้น จาก https://www.youtube.com/watch?v=tdnM7_uekq0
7	16 ธ.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง	7	1. วิดีทัศน์ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=OhUo8PuwMk0&ab_channel= 2. ใบความรู้ เรื่อง โรคความดัน โลหิตสูง 3. ชิ้นงานที่ 1 ผังก้างปลาวิเคราะห์ ข้อมูล สาเหตุ อาการ แนวทางรักษา ของโรคความดันโลหิตสูง 4. ชิ้นงานที่ 2 ออกแบบสัญลักษณ์และ คำคม

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
8	23 ธ.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง โรคเบาหวาน	8	1. วิดีทัศน์ เรื่องโรคเบาหวานในเด็ก เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม กระทรวงสาธารณสุข https://www.youtube.com/watch?v=JHS2BIEN5qw&t=146s&ab_channel= 2. กระดานเกม XO 3. บัตรคำถาม 4. ใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน 5. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"
9	30 ธ.ค. 68 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง โรคมะเร็ง	9	1. วิดีทัศน์ เรื่อง รู้ทันโรคมะเร็ง ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=Rgp9NonHDHA&t=157s&ab_channel= 2. ใบความรู้ เรื่อง โรคมะเร็ง 3. ใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”
10	6 ม.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และความรุนแรง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	10	1. ใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 2. ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 3. กระดาษบิงโก
11	13 ม.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และความรุนแรง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความรุนแรง	11	1. ใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรง 2. ใบงาน เรื่อง ความรุนแรง 3. วิดีทัศน์ เรื่อง 03 วัยใสฉลาดรู้เน็ต ตอน Cyberbullying ไม่ใช่เรื่องตลก รหัส IFBL Y003 ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=6splKgxEeN8&t=4s&ab_channel=ETDATHailand

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
12	20 ม.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และความรุนแรง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง	12	1. ใบความรู้ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 2. กิจกรรมแต่งงานทานสอนใจ (ใช้ อุปกรณ์กระดาษ 4 แผ่น และปากกา สี)
13	27 ม.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และความรุนแรง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ	13	1. ใบความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพ 2. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ 3. วิดีทัศน์ เรื่อง การดื่มสุรากับ ผลกระทบต่อสมอง ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=UMvH_1glc1A
14	3 ก.พ. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการ ช่วยฟื้นคืนชีพ	14	1. ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ 2. แบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การ ช่วยฟื้นคืนชีพ 3. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 4. เสื่อ 5. วิดีทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืน ชีพขั้นพื้นฐาน

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
15	10 ก.พ. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจาก สภาวะการเกิดโรคต่าง ๆ	15	1. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร 2. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 3. วิดีทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืน ชีพขั้นพื้นฐาน 4. วิดีทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืน ชีพเด็ก 5. วิดีทัศน์ เรื่อง การช่วยชีวิตขั้น พื้นฐานในเด็กทารก (CPR - เด็กทารก) 6. สื่อโยคะ 7. ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
16	17 ก.พ. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ จากสถานการณ์ต่าง ๆ	16	1. ใบความรู้ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ 2. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 3. สื่อ 4. สำลี 5. แอลกอฮอล์ 6. วิดีทัศน์ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ โดยคนสองคน 7. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง สถานการณ์จำลองการช่วยชีวิตแบบ สองคน ในสถานการณ์ต่างๆ
17	24 ก.พ. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ จากสถานการณ์ต่าง ๆ	17	1. แบบสอบถามหลังเรียนเรื่อง การ ช่วยฟื้นคืนชีพ 2. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 3. สื่อ 4. สำลี 5. แอลกอฮอล์

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับแพร่ภาพออกอากาศ)
 รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 19 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม
3 มี.ค. 69 หยุดวันมาฆบูชา					
18	10 มี.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การช่วยฟื้นคืนชีพ	18	1. ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ 2. แบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การ ช่วยฟื้นคืนชีพ 3. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 4. เสื่อ 5. วิดีทัศน์ เรื่อง ชื่นชม! "น้องรินดา" นร.หญิงปั๊มหัวใจช่วยชีวิตลูก 6. วิดีทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืน ชีพขั้นพื้นฐาน
19	17 มี.ค. 69 12.30 - 13.30 น.	1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ จากสถานการณ์เกิดโรคต่าง ๆ	19	1. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร 2. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว 1-3 ตัว 3. วิดีทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืน ชีพขั้นพื้นฐาน 4. วิดีทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืน ชีพเด็ก 5. วิดีทัศน์ เรื่อง การช่วยชีวิตขั้น พื้นฐานในเด็กทารก (CPR - เด็กทารก) 6. เสื่อโยคะ 7. ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ