

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ออกอากาศ)  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓  
 ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
<b>หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วย สุขภาพดีชีวิตมีสุข</b>					
๑	๑๘ พ.ค. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	ลักษณะและการเจริญเติบโตของ ร่างกายมนุษย์	๑	๑. สมุดบันทึก
๒	๒๕ พ.ค. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	ลักษณะการเจริญเติบโตของวัย เรียน	๒	๑. สมุดบันทึก
๓	๘ มิ.ย. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	๓	๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ๒. ใบความรู้ ที่ ๑ เรื่อง กราฟเกณฑ์ มาตรฐานเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูง ๓. สมุดบันทึก
๔	๑๕ มิ.ย. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงกับ เกณฑ์มาตรฐาน	๔	๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ๒. ใบความรู้ ที่ ๑ เรื่อง กราฟเกณฑ์ มาตรฐานเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูง
๕	๒๒ มิ.ย. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	๕	๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อ การเจริญเติบโต
๖	๒๙ มิ.ย. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการ เจริญเติบโตตามวัย	๖	๑. สมุดบันทึก
๗	๖ ก.ค. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	องค์ประกอบของสมรรถภาพทาง กาย	๗	๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย
๘	๑๓ ก.ค. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๘	๑. สมุดบันทึก
๙	๒๐ ก.ค. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๙	๑. ใบความรู้ ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์การ ทดสอบสมรรถภาพ ๒. ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
๑๐	๒๗ ก.ค. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ให้เหมาะสมกับวัย	๑๐	๑. แบบประเมินตนเอง ๒. แบบบันทึกการเรียนรู้
<b>หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วย ครอบครัวและเพื่อนของฉัน</b>					
๑๑	๓ ส.ค. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	ความสำคัญและลักษณะของ ครอบครัว	๑๑	๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญและ ลักษณะของครอบครัว ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น ของฉัน
๑๒	๑๐ ส.ค. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	ความแตกต่างของครอบครัว	๑๒	๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การอบรมเลี้ยงดู ๒. สมุดบันทึก
๑๓	๑๗ ส.ค. ๖๔ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	สมาชิกในครอบครัว	๑๓	๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง สมาชิกใน ครอบครัว

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ฉบับเผยแพร่ ออกอากาศ)  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓  
 ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๙ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี (ออกอากาศ)	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	EP.	สิ่งที่โรงเรียนปลายทาง ต้องเตรียม
๑๔	๒๔ ส.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว	๑๔	๑. สมุดบันทึก
๑๕	๓๑ ส.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน	๑๕	๑. สมุดบันทึก
๑๖	๗ ก.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๖	๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ๒. สมุดบันทึก
๑๗	๑๔ ก.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๗	๑. สมุดบันทึก
๑๘	๒๑ ก.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๘	๑. สมุดบันทึก
๑๙	๒๘ ก.ย. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	ทักษะในการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๙	๑. สมุดบันทึก
๒๐	๕ ต.ค. ๖๙ (๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.)	๑	การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตราย	๒๐	๑. แบบประเมินตนเอง ๒. แบบบันทึกการเรียนรู้